

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E NATURAIS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA INSTITUCIONAL

ERNESTO GRILLO RABELLO

CULTIVAR UMA PRÁTICA DE SI NO CONTEMPORÂNEO:
YOGA, UM *ÊTHOS*

VITÓRIA
2017

ERNESTO GRILLO RABELLO

**CULTIVAR UMA PRÁTICA DE SI NO CONTEMPORÂNEO:
YOGA, UM *ÊTHOS***

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Institucional da Universidade Federal do Espírito Santo como requisito para o título de Mestre em Psicologia Institucional.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Ana Paula Figueiredo Louzada.

VITÓRIA
2017

Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP)
(Biblioteca Central da Universidade Federal do Espírito Santo, ES, Brasil)

R114c Rabello, Ernesto Grillo, 1989-
 Cultivar uma prática de si no contemporâneo : yoga, um
 êthos / Ernesto Grillo Rabello. – 2017.
 175 f. : il.

 Orientador: Ana Paula Figueiredo Louzada. Dissertação
 (Mestrado em Psicologia Institucional) –
 Universidade Federal do Espírito Santo, Centro de Ciências
 Humanas e Naturais.

 1. Capitalismo. 2. Subjetividade. 3. Ioga. 4. Ethos. 5.
 Psicologia. 6. Práticas corporais. I. Louzada, Ana Paula
 Figueiredo, 1975-. II. Universidade Federal do Espírito Santo.
 Centro de Ciências Humanas e Naturais. III. Título.

CDU: 159.9

ERNESTO GRILLO RABELLO

CULTIVAR UMA PRÁTICA DE SI NO CONTEMPORÂNEO:

YOGA, UM *ÉTHOS*

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Institucional, do Centro de Ciências Humanas e Naturais da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito para o título de Mestre em Psicologia Institucional.

Aprovado em 05 de maio de 2017.

COMISSÃO EXAMINADORA

Profª Drª Ana Paula Figueiredo Louzada
Universidade Federal do Espírito Santo

Profª Drª Janaína César Mariano
Universidade Federal do Espírito Santo

Prof. Dr. Tony Renato Hara
Universidade Estadual de Campinas

Prof. Dr. Nelson Alves Lucero
Universidade Federal do Espírito Santo

Agradecimentos

A todas e todos os seres,
Que de algum modo me acompanham no caminho,
Fazendo-me alegre e triste,
Fazendo-me rir, chorar e enxugando minhas lágrimas;

A todas e todos os seres,
Que elogiaram e criticaram este trabalho;
E que me incentivaram a executá-lo até o fim;

A todas e todos os seres,
Que me suportam e me acolhem,
Que me abraçam e me beijam,
Que me acariciam e me fazem acreditar,
Que me fazem forte e me ensinam coragem e paciência;

A todas e todos os seres,
A quem fiz sofrer e que me machucaram também;

A todas e todos os seres,
Que estudam comigo e que me fazem aprender a cada dia,
Que me deslocam e me mantêm em constante transformação,
Em cada encontro e em cada pequeno gesto;

A todas e todos os seres,
Sincera e nobremente,
Amor e gratidão.

Que todos os seres se beneficiem deste trabalho.



*Om Asato Ma Sadgamaya
Tamaso Ma Jyotir Gamaya
Mrityor Ma Amritam Gamaya
Sarvesam Svasti Bhavatu
Sarvesam Shantir Bhavatu
Sarvesam Purnam Bhavatu
Sarvesam Mangalam Bhavatu
Loka Samasta Sukhino Bhavantu
Om Tryambakam Yajamahe
Sugandhim Pushtivardhanam
Urvarukamiva Bandhanam
Mrityormuksiya Mamritat
Om Shanti Shanti Shanti*

O papel da escrita é construir, com tudo o que a leitura constituiu, um “corpo”. E é preciso compreender esse corpo não como um corpo de doutrina, mas sim – segundo a metáfora da digestão – como o próprio corpo daquele que, transcrevendo suas leituras, delas se apropriou e fez a sua verdade delas: a escrita transforma a coisa vista ou ouvida “em forças e em sangue”.

Michel Foucault

Eu proporia denominar desejo a todas as formas de vontade de viver, de vontade de criar, de vontade de amar, de vontade de inventar uma outra sociedade, outra percepção do mundo, outros sistemas de valores.

Félix Guattari

Que poderes é preciso enfrentar e quais são as nossas possibilidades de resistência hoje, quando não podemos nos contentar em dizer que as velhas lutas não valem mais? (...) As mutações do capitalismo não encontram um “adversário” inesperado na lenta emergência de um novo Si como foco de resistência?

Gilles Deleuze

RESUMO

Como temos vivido neste tempo que é nosso? Esta pergunta, um dos pólos da filosofia moderna, é o motor deste trabalho e condutor de sua metodologia. No contemporâneo, tal pergunta se volta para as relações entre o capitalismo e a produção de subjetividades, não só a fim de descrever os modos como temos nos produzido, mas também para nos atentarmos às estratégias de produção de outras possibilidades de existência que escapem ao controle e à serialização capitalísticos. Sobre isto versa este texto: como produzir-se hoje? A partir dos trabalhos de Michel Foucault, Gilles Deleuze e Félix Guattari buscamos analisar como temos vivido no contexto do capitalismo contemporâneo (eixos do saber e do poder), bem como buscamos pensar como as práticas corporais podem se constituir como exercícios de liberdade, engendrando novas relações, com relevância política (eixo da ética). Afirmamos que o cultivo de uma prática corporal pode ser um exercício de produção de uma vida com aberturas de autonomia. Para este trabalho, delineamos a prática do yoga como campo de análise, em uma perspectiva genealógica, visto a peculiaridade deste pesquisador-praticante. Buscamos nos trabalhos de Michel Foucault sobre a noção de *práticas de si* alguns elementos que auxiliem este exercício do pensamento, afirmando a possibilidade da prática de yoga se configurar como produção de um *êthos*, um modo de vida. Destacamos a relevância deste tipo de movimento no contemporâneo na produção daquilo que Félix Guattari denominou processos coletivos de singularização, ou uma *encarnação da vida para si próprio*, ao que Gilles Deleuze chamaria de *emergência de um novo si como foco de resistência*. Neste trabalho realizamos uma pesquisa que percorre criticamente o pensamento ocidental em sua interface com a atuação em psicologia; também uma pesquisa situada no contexto acadêmico contemporâneo; bem como realizamos uma pesquisa que preza pelo rigor conceitual e pela dedicação à abertura dos conceitos para públicos não-acadêmicos.

Palavras-chave: capitalismo mundial integrado; subjetividade; práticas de si; yoga; *êthos*.

ABSTRACT

What are we at the present time? This question, one pole of modern philosophy, is the main engine of this work and is also the driver of its methodology. Nowadays, this question is directed to the relations between contemporary capitalism and its subjectivity production, not only to determine the ways we are producing ourselves through the global market but also for us to perceive ways of resistance to this production: possibilities of existence that escape from capitalistic control and its serializations. This thesis explores these lines: how can we produce ourselves today? Through Michel Foucault's, Gilles Deleuze's and Felix Guattari's works, we intend to analyze the ways we are living in this contemporary capitalism context (knowledge and power axes), as well as we aim to think how can corporal practices become exercises of freedom, producing new relations with political relevance (ethics axis). Therefore, we affirm that the cultivation of a corporal practice can be a way to exercise a life with spaces for autonomy. For this present work, we delineate the yoga practice as the main field of analysis, in a foucaultian genealogic perspective, given the peculiarity of this researcher-practitioner author. We search in Michel Foucault's work about the *technologies of the self* some elements that help us in this thinking-exercise, thereby affirming the possibility of the practice of yoga to become the production of an *ethos*, a way of life. We highlight the relevance of this kind of movement nowadays in the way that Felix Guattari called collective processes of singularization or *an incarnation of life for oneself*, to what Gilles Deleuze would call *the emergency of a new self as a resistance focus*. In this thesis we aimed to develop a research that explore critically the occidental thought in its interface with psychology; also a research situated in the contemporary academic context; moreover we intended to develop a research that cares for conceptual rigor and for dedication to opening these concepts for non-academic readers.

Key words: integrated world capitalism; subjectivity; technologies of the self; yoga; *ethos*.

SUMÁRIO

1) UMA PEQUENA PROPOSTA DE LEITURA, UMA PAUSA: <i>DHARANA</i> ...	11
2) INTRODUÇÃO: UM CAMINHO	15
2.1) Sobre o encontro com uma prática de si e a emergência de problemas em um campo-vida.....	18
2.2) Direções políticas.....	24
2.3) A ética como problema e caminho de pesquisa em psicologia.....	36
2.5) Sobre a organização do texto	41
3) CORPO E PRÁTICAS CORPORAIS, AFINAL, DE QUÊ FALAMOS?	44
3.1) O termo “yoga” na literatura acadêmica brasileira	47
4) O YOGA, UM YOGA: AS MUITAS DIMENSÕES DA <i>SENDA</i>	55
4.1) Elementos arqueológicos, simbólicos e lingüísticos	66
4.2) O yoga em sua dimensão de <i>áskesis</i>	72
4.3) O Tantra como <i>darshana</i>	83
4.4) Tantra e transgressão	92
5) IMAGENS, CORPOS, SUBJETIVIDADE: A PRODUÇÃO CAPITALÍSTICA CONTEMPORÂNEA	100
5.1) Desvios, apropriações: yoga e o desafio de singularizar	113
5.2) Sobre cultivar um território	117
6) A ÉTICA COMO CULTIVO: UMA NOVA SUAVIDADE	123
6.1) O yoga e uma nova suavidade	126
6.2) Um novo si como foco de resistência	143
7) CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS E FINAIS	151
8) APÊNDICE: UMA ESCRITA DE MESTRIA.....	160
9) REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	170
9.1) Artigos utilizados nas revisões bibliográficas	173
9.2) Teses e dissertações utilizadas nas revisões bibliográficas	174

1) UMA PEQUENA PROPOSTA DE LEITURA, UMA PAUSA: *DHARANA*

Para ler ao som de um *raga* indiano

Este trabalho tem como uma de suas propostas a aproximação entre o leitor e a experiência com a prática do yoga. Para iniciarmos esta aproximação, desenvolvemos aqui uma pequena proposta de leitura que vise produzir um reposicionamento, convocando o leitor a experimentar uma diferente disposição corporal. Esta proposta é um convite a um breve mergulho em algumas simples técnicas do yoga. Iniciemos.

É possível que você esteja em uma poltrona macia, em uma cadeira dura ou até mesmo sentado no chão ou dentro de um ônibus. Pode ser que você esteja acampado no meio do mato, sentado à beira de uma cachoeira. Não sabemos qual tempo tomou para ler este texto. Talvez tenha criado uma atmosfera, um som ligado, um incenso queimando. Iniciemos com um pequeno exercício.

Iniciando nosso *sadhana*, nossa prática, nos cumprimentemos. *Atha yoga nusasanam*¹, aqui começa a instrução do yoga. Inicie procurando verticalizar seu tronco, alinhando a coluna. Não é preciso fechar os olhos. Afinal, você está lendo agora. Primeiramente, comece a perceber os sons ao redor. Faça contato com o fora. Os sons de sua sala, ou da praça onde está sentado, talvez de sua varanda ou de um jardim. Apenas perceba os sons, primeiramente os mais próximos, uma música toca ao fundo, talvez um passarinho cante em sua janela? Faça uma pausa, perceba. Depois perceba os sons mais distantes, perceba os sons do bairro, dos carros, talvez uma sirene passe ao longe, talvez hajam vozes, perceba os sons da cidade. Outra pausa. Deixe então que esses sons passem, busque apenas percebê-los, sem se ater em nenhum em especial. Deixe-os fluir, mesclados, sobrepostos, entrecruzados. Vá assim dissolvendo sua percepção no espaço, abrindo os ouvidos para as passagens.

¹ “*Atha Yoga nusasanam*” é o primeiro postulado dos Yoga Sutras de Patañjali, texto referência de muitas linhas de yoga existentes. O referido autor é considerado o primeiro codificador dos postulados do yoga na Índia Antiga.

Vá em seguida percebendo seus pulsos internos. Os sons de sua respiração, como ela está? Procure apenas perceber como você respira e como se sente nesse ritmo. Perceba o ar que atravessa as narinas e se distribui no corpo. Sinta sua respiração, quais espaços ela alcança? O baixo ventre, o diafragma, o tórax. É uma respiração profunda, superficial, lenta, rápida? Sinta sua pulsação, quais espaços ela alcança? Perceba seus pés e pernas, somente o tronco talvez, há quem sinta pulsar somente o tórax, a região mais próxima do coração, que bate sem parar (já parou para pensar e sentir isso?). Faça outra pausa, perceba. Perceba os pensamentos, as imagens produzidas... Perceba, apenas perceba, dissolvendo sua percepção em si. Perceba pés e pernas, perceba abdômen, costas, perceba braços, pescoço, cabeça.

Vá aos poucos se concentrando em sua respiração. A cada ciclo de inspirações e expirações, busque aprofundá-la, levando-a para a região do baixo ventre. Amplie a força do *prana*, a energia vital. Sinta como essa nova respiração altera sua percepção de si, a pulsação continua a mesma? O que se transforma? Você sente vontade de mudar de posição? Como os pensamentos e as imagens se organizam nesse novo padrão de sensações? À medida que se concentra mais, vá deixando que os pensamentos e as imagens também passem, procure não se ater, apenas observar. Torne-se um observador de si mesmo.

Gradativamente, vá abrandando os fluxos de vibrações mentais, de pensamentos e imagens, se concentrando mais em sua respiração, em sua presença. Perceba-se em *dharana*, um estado de concentração, no qual o observador se torna aquilo que é observado, vá trabalhando a percepção de si. *Yogascitta vrtti nirodhah*², o yoga é o cessar das vibrações mentais.

Experimente agora a execução de um breve *pranayama*, um exercício respiratório. Ainda sentado na mesma posição, inspire pelas narinas e expire pela boca. Ao inspirar, preencha os pulmões de ar de baixo para cima, como se fossem um copo de água: expanda a parte baixa (baixo ventre), a parte média

² “*Yogascitta vrtti nirodhah*” é o segundo postulado dos Yoga Sutras de Patañjali. *Vrtti* pode ser traduzido como “meios de expressão”, desdobramentos de *citta* (consciência). Quando os *vrttis* estão vinculados ao mundo manifestado, criam a sensação de separatividade, como se observador e objeto observado fossem entidades distintas. Ao recolher *vrtti* através de técnicas de concentração, pode-se eliminar essa sensação de separatividade consigo e com o mundo.

(o diafragma) e a parte alta dos pulmões (tórax). Pulmões cheios, retenha a respiração por um tempo curto. Para expirar, solte os maxilares, abra a boca, e expire pela boca, fazendo um som com a passagem do ar pela garganta, como um sopro de um vento no deserto. Vá expirando, retirando o ar dos pulmões de cima para baixo, relaxando o tórax e contraindo um pouco o abdômen, levando a percepção para um ponto abaixo do umbigo, na região do baixo ventre. Com os pulmões vazios, retenha a respiração por um curto tempo e em seguida inicie um novo ciclo do exercício. Execute-o algumas vezes, procurando perceber e sentir seus efeitos. Como você lê esse texto ao executá-lo? Como estão seus olhos, seus ouvidos? Vá assim abrindo espaço para as linhas de texto que correm, dissolvendo as tensões na região da face, do pescoço, dos ombros.

Termine o exercício quando quiser. Feche então os olhos, permaneça com os olhos fechados por um curto tempo. Perceba os efeitos destas técnicas. Busque sentir a conexão de sua percepção com a respiração, sinta a pulsação, quais regiões ela atinge agora? E como passam os pensamentos? *Prachchhardanavidharanabhyam va pranasya*³, obtém-se o assentamento mental através do domínio da respiração e do *prana*, a energia vital.

Com os olhos abertos, sente-se então como preferir. Perceba-se nesta nova organização espaço-temporal, perceba sua disposição para a leitura. Iniciemos.

³ 34º sutra do primeiro capítulo dos Yogasutras de Patañjali.

Tudo é um entre um milhão de caminhos (un camino entre cantidades de caminos). Portanto, você deve ter em mente que um caminho não é mais do que um caminho; se achar que não deve segui-lo, não deve permanecer nele, sob nenhuma circunstância. Para ter uma clareza dessas, é preciso levar uma vida disciplinada. Só então você saberá que qualquer caminho não passa de um caminho, e não há afronta, para você nem para os outros, em largá-lo, se é isso o que seu coração lhe manda fazer. [...] Eu lhe aviso. Olhe bem para cada caminho, e com propósito. Experimente-o quantas vezes achar necessário. Depois, pergunte-se, e só a si, uma coisa. [...] Dir-lhe-ei qual é: esse caminho tem coração? Todos os caminhos são os mesmos, não conduzem a lugar algum. [...] Esse caminho tem um coração? Se tiver, o caminho é bom; se não tiver, não presta. Ambos os caminhos não conduzem a parte alguma; mas um tem coração e o outro não. Um torna a viagem alegre; enquanto você o seguir, será um com ele. O outro o fará maldizer sua vida. Um o torna forte; o outro o enfraquece.

Carlos Castañeda

2) INTRODUÇÃO: UM CAMINHO

Graduei-me psicólogo pela Universidade Federal do Espírito Santo em 2013. Faz pouco tempo. Nesse tempo de formação, muitas vidas se produziram. Tantas linhas, tantas experiências. Uma formação atravessada de corpos, Korpuz. Corpos literários, com suas páginas de poesia, saber e lucidez. Corpos acadêmicos, enrijecidos ou inspirados, que produziam experiências de desdobramento, de afetação, de problematização. Corpos estudantes, com suas festas, alegrias, choros e pensamentos. Corpos cósmicos, céu, estrelas. Corpos vegetais, com raízes, caules, folhas, rizomas. Rizoma.

Experimentei uma graduação atenta aos corpos e suas composições com os mundos. Desde o início, em 2008, uma experimentação autônoma nos mobilizava, um coletivo criado por nós proposto a estudar autores de psicologia corporal e experimentar movimentos em oficinas. Víamos nos livros, experimentávamos nas salas de aulas vazias. Nas noites, retirávamos as cadeiras, as empilhávamos no corredor e produzíamos movimento. Assim funcionava o Coletivo SomosKorpuz. Nesse coletivo, um certo saber-olhar-corpo se delineou, um saber-percepção, um corpo-mente. Já nos parecia impossível separar algumas palavras. Na experiência, todas eram evocadas juntas. Pensamentos, músculos, sensações, sentimentos, articulações já não tinham mais sentido afastados uns dos outros. Prática e teoria estavam coladas na experiência. Tudo-passou-a-ter-hífen, palavras já não faziam sentido descoladas das sensações viscerais que produziam. Dito isso, certas perspectivas em psicologia me pareciam um tanto estranhas, quando separavam a ciência do tempo, o corpo do tempo, o corpo da experiência, a mente do corpo, o corpo dos discursos, os funcionamentos das estruturas. Nada disso fazia muito sentido enquanto líamos o que líamos e experimentávamos o que experimentávamos.

O Coletivo se articulava com outro espaço universitário, um projeto de extensão em clínica corporal⁴, orientado pelo professor-aliado Nelson Lucero. Juntos, experimentávamos uma formação clínica atenta ao corpo, ao *como se*

⁴ Aqui me refiro ao projeto de extensão “HUCAM – Ambulatório de Clínica Médica – Atendimento em Psicoterapia Corporal”.

diz, e muitas vezes percebíamos que o *como* era mais importante de ser trabalhado do que o *que*. Portanto, vivenciava uma formação afeita à experimentação e à percepção dos padrões entre movimento e pensamento, ações e emoções, gestos e sensações.

Essas *práticas corporais* iam abrindo o corpo e a formação em psicologia, sujando-nos de mundo e só faziam sentido em conexões. Atento às passagens, conseguia perceber como o mundo me produzia e como eu produzia o mundo, em constante troca. Ampliaram-se as leituras, muitas delas disparadas em disciplinas acadêmicas. Estudos sobre cognição inventiva, epistemologia da ciência, modos de produção de conhecimento, espaço e corporeidade, corpo e cidade, corpo e ecologia, agricultura e psicologia, práticas orientais, entre tantos outros. Parecia-me que as conexões só se ampliavam e um rizoma se constituía na experiência encarnada desse corpo-psicólogo. O que pode um psicólogo? Quais literaturas é preciso conhecer? Quais lugares deve ocupar? Já não nos parecia possível abordar as questões humanas usando jalecos e calçando luvas. Era preciso se mexer. Se movimentar. Se envolver em “práticas efetivas de experimentação tanto nos níveis microsociais quanto em escalas institucionais maiores” (GUATTARI, 2009, p. 16).

Estávamos, ao mesmo tempo, atentos a certos modos de produzir psicologia de muitos profissionais e estudantes da Universidade: estes, assumiam-se como depositários de um saber científico e aqueles, como canais de transmissão de saberes já dados e legitimados. Sabíamos, a partir de algumas leituras críticas, como esses lugares são historicamente produzidos, e deles tentávamos nos desvincular, não por demérito, mas por pretender produzir diferentes relações no curso de psicologia e na vida. Sabíamos, como sabia Guattari (2015), que não podíamos nos esconder por detrás de supostos ideais de neutralidade analítica ou científica, e tampouco deveríamos reforçar as relações hierárquicas comuns da Academia, mas, pelo contrário, caberia a nós nos embrenhar nos processos que vivíamos, experimentando práxis articuladas com diferentes grupos e coletivos e produzindo outros modos de fazer *psi*.

Juntos, produzimos outros espaços, e aqui falo apenas de alguns, pertinentes à construção do presente texto: em pequena articulação entre estudantes,

produziu-se uma horta agroecológica anexa ao Centro Acadêmico Livre de Psicologia da UFES⁵, com o intuito de plantar e, plantando, produzir outras relações com a terra, com a água, com outras espécies animais e vegetais, e entre nós mesmos, articulando psicologia, trabalho, alimentação, ecologia e modos de habitar a cidade. A atividade ganhou nome e o Coletivo Planta! se expandiu, produziu bibliografia⁶ e transformou nossas relações com a vida, os seres humanos e os alimentos⁷.

Outro Coletivo vale ainda ser mencionado: a “máquina-de-leitura-esquizoanalítica;”. Tal movimento surgiu de uma articulação discente-docente a fim de estudar as obras de Gilles Deleuze e Felix Guattari, organizadas sob o nome de *esquizoanálise*, e também obras de Friedrich Nietzsche articuladas com literatura. Durante dois períodos letivos consecutivos, devoramos livros e produzimos articulações e movimentos muito singulares, acessando as referências dos autores e produzindo algumas referências próprias. Tal movimentação foi tão intensa e tão contagiante que culminou em uma ocupação do prédio de psicologia na Universidade durante uma semana, onde alunos e professores sentaram para dialogar e pensar juntos a produção do curso.

Havia aí, em toda essa experiência coletiva de formação em psicologia, uma transformação de vida(s). Uma formação ética-estético-política. Os processos de produção dessas vias políticas eram, a todo tempo, atravessados de leituras de autores da psicoterapia corporal, como Wilhelm Reich, Alexander Lowen e Stanley Keleman, de autores da filosofia da diferença como Michel Foucault, Gilles Deleuze, Félix Guattari, Friederich Nietzsche e outros, e de autores críticos da ciência e da cognição, como Humberto Maturana, Francisco Varela e Fritjof Capra. Conceitos como “capitalismo mundial integrado”, “processos de subjetivação”, “máquinas desejantes”, “micropolítica”, “cartografia do desejo”, “território existencial”, “singularidade”, “corporificação da experiência”,

⁵ Sobre o CALPSI, seu funcionamento e suas lutas, pode-ser ler a dissertação de Carvalho (2013), mestre em Psicologia Institucional por esta Universidade, “Práticas em movimentos sociais: possibilidade de (re) invenção de novos personagens”, ou conversar com qualquer aluno que habite o Centro Acadêmico, aquele espaço *de portas sempre abertas* no CEMUNI de Psicologia da UFES.

⁶ Refiro-me, aqui, ao artigo “Psicologia, Agricultura Urbana, Universidade: O que podem pés descalços?”, publicado em 2015, pela Revista Interinstitucional Artes de Educar (V. 1, n. 1).

⁷ Fazemos referência aqui ao livro “A vida, os Seres humanos e os alimentos”, de Geraldo Oscar de Paula, publicado pela Editora Semente (2005).

“ecosofia”, “autopoiese”, entre outros, vinham dialogar com os processos de vida, se manifestando como “forças e sangue”, dando consistência e *grounding*⁸ aos processos de transformação subjetiva experimentados.

Os movimentos de experimentação no curso de psicologia levaram-me ao interesse por práticas corporais diversas. Ao mesmo tempo em que se intensificavam leituras e práticas corporalistas, me incomodavam certos distanciamentos entre os discursos e os corpos no curso de Psicologia. Muitas palavras rebuscadas e vazias vindas de corpos inflados. Muita elucubração em salas de aula fechadas, com paredes estofadas com carpete e cortinas cerradas, cheirando a mofo. A partir da vivência dos atravessamentos entre práticas corporais, filosofia e psicologia, passei a sentir-pensar *a importância de uma prática corporal que cultive um olhar atento a si*, atento tanto aos modos como essas formas tão criticadas insistem em nós e, ao mesmo tempo, atento àquilo de diferente que insiste em se produzir. Tive, no início da graduação, algum contato com algumas práticas, em especial com a capoeira e com o yoga. Entretanto, foi no ano de 2011 que escolhi dedicar-me a uma delas.

Aqui vale uma pausa: o termo yoga será evocado outras muitas vezes. É um conceito central desta dissertação, por isso começamos aqui a aproximá-lo do leitor: o vocábulo “Yoga” é uma palavra em sânscrito, língua da Índia antiga, cuja raiz, “yuj”, refere-se à “unir”, “juntar”, “atar”, “ligar”. Sua pronúncia têm a letra “o” dita de forma fechada e é considerada uma palavra masculina (ALMEIDA, 2012). Portanto, pronuncia-se “o Yôga”.

2.1) Sobre o encontro com uma prática de si e a emergência de problemas em um campo-vida

O texto “O cuidado de si como prática de liberdade”, de Michel Foucault (2012b), me encontrou ainda durante a graduação, no ano de 2011, durante uma aula da disciplina de dinâmicas de grupo e relações humanas. Foi meu primeiro contato com os últimos trabalhos do autor. Foucault discorria sobre os

⁸ Utilizo aqui o termo *grounding* fazendo uma alusão aos exercícios de aterramento propostos por Alexander Lowen.

gregos, suas relações políticas com a cidade, seus modos de exercitar a filosofia. Ele apontava, nesse texto, como os sujeitos se constituem através de “práticas de si”, fenômeno importante em nossas sociedades desde a época Greco-romana, quando tais práticas tiveram uma autonomia interessante de ser observada. Tais práticas eram facultativas, voluntárias, não-obrigatórias. O que estava em jogo naquela época eram “práticas de autoformação dos sujeitos”, exercícios de transformação a fim de se elaborar e atingir um certo modo de ser. Foucault definia as *práticas de si* como aquelas

que permitem aos indivíduos efetuar, sozinhos ou com a ajuda de outros, certo número de operações sobre seu corpo e sua alma, seus pensamentos, suas condutas, seu modo de ser; transformar-se a fim de atingir certo estado de felicidade, de pureza, de sabedoria, de perfeição ou de imortalidade (FOUCAULT, 2014a, p. 266).

Neste mesmo ano eu vinha experimentando uma intensificação na caminhada do Shivam Yoga, uma das muitas linhas de yoga existentes⁹, agenciado por um amigo instrutor também estudante de psicologia. Comecei a perceber, então, como a prática oriental produzia – em meio aos companheiros praticantes – uma transformação análoga àquela que Foucault apontava nos gregos, inclusive em relação à finalidade da prática de yoga, que pretende, em última instância, alcançar estados de “imortalidade”, de “iluminação da consciência”, tal qual Foucault define. Quanto mais praticava, mais percebia mudanças em todos os campos de minha vida. Fui criando percepção de meus limites corporais e adquirindo maior controle de minha musculatura. Perdi peso, ganhei força, agilidade e flexibilidade, fui me sentindo vivo e vibrante, e mais atento ao que se passava em mim e à minha volta. Passei a deixar de frequentar alguns lugares, passei a frequentar outros, comecei a dormir melhor e a me sentir mais disposto no dia a dia.

Ainda em 2011, percebia que certas conexões simplesmente não combinavam com a vida que fui produzindo. Havia forças que não podiam permanecer juntas no mesmo campo, forças que suavemente eram deixadas de lado no caminho que construía. Digo, o tempo me mostrava que quanto mais voltava a atenção para os processos que me atravessavam, mais exigente me tornava. Não em um nível proibitivo ou moral, pelo contrário, em um nível orgânico e

⁹ O yoga será abordado adiante em suas diferentes dimensões, linhagens e sistemas.

sensitivo. Na verdade, comecei a observar que as práticas produziam uma percepção muito fina das composições que eu estabelecia com o mundo. Havia uma produção de uma camada limítrofe que me reposicionava em relação às conexões, e digo isso em todos os níveis de relacionamento que um corpo estabelece com outros: relações alimentares, de exercícios físicos, relações familiares, de cuidados com a casa, relações com a Terra, as plantas e os animais, relações com os amores, amigos e pessoas com quem cruzava. Em suma, algo se passava no corpo que produzia um *conhecimento perceptivo*, uma intuição que produzia limites e não mais misturava o corpo com o mundo desmesuradamente. O *mat*¹⁰ de yoga foi, pouco a pouco, se tornando um termômetro de vida. Embrenhava-me nas práticas diárias e refinava as percepções. Gradativamente, a sensação de conexão entre as diferentes partes do corpo ia se produzindo, até perceber que não haviam partes, mas sim *um corpo* que vivia em produção com o mundo.

O yoga passou, assim, a se configurar como uma ferramenta onde cada prática remetia à prática anterior e através da qual, ao longo dos dias, posso observar avanços no domínio das técnicas: um diário vivo escrito e percebido no corpo, nas sensações viscerais, na espacialidade muscular e articular, nas conexões entre pulsos sanguíneos e nervosos. O movimento passou a ser sempre derivado da prática: aquilo que dizia Pattabi Jois, mestre fundador do Ashtanga Vinyasa Yoga, mais ou menos assim, “pratique e tudo virá”.

Nunca estive sozinho nesse processo. Habito um espaço e um tempo comum a outros praticantes de yoga e, juntos, compartilhamos percepções e afetações sobre as transformações que a prática proporciona, bem como verdades e prescrições sobre como viver uma nova forma – conhecimentos milenares orientais e também conhecimentos contemporâneos sobre nutrição, fisiologia ou sobre o funcionamento do capitalismo. Em grupo, conversamos sobre os efeitos de uma alimentação industrializada no corpo e no planeta e partilhamos formas de consumo sensível, seja na forma simples de plantar ervas em casa, cozinhar ou escolhendo alimentos orgânicos direto dos produtores. Há ali, no grupo, outras dimensões de produções sociais que eu não encontro em outros lugares, um outro modo de ser e habitar a cidade. A esta corporificação comum

¹⁰ *Mat* é um termo inglês, abreviação de *yoga mattress*, ou “colchonete de yoga”, “tapetinho de yoga”.

e sua organização coletiva chamamos egrégora: trata-se de um conceito grego derivado de *egrêgorein*, nomeando os efeitos de uma energia gregária, uma força que mantém unidos dois ou mais corpos com interesses comuns.

Inventamos formas mais autônomas de nos relacionarmos com a medicina, por exemplo. Alguns praticantes abandonam remédios controlados para dormir, substituindo-os por chás caseiros ou pelo uso de óleos essenciais. Outros praticantes relatam ter aprendido a relaxar pela primeira vez na vida e que antes de dormir se lembram das técnicas de *yoganidra*¹¹ aprendidas nas aulas. Muito se fala sobre a visão reducionista da medicina sobre o corpo, reduzindo-o à anatomia e fisiologia, aos órgãos e suas funções. Muitas mulheres gestantes que optam por partos humanizados em casa, acompanhadas somente por doulas e enfermeiras, cientes da grande rede de interesses econômicos que envolvem o controle da gestação e a promoção de cesarianas¹². Toda uma forma de empoderamento das forças no corpo. Enfim, é notória a mudança global da saúde e da sensação de vitalidade que experimentamos, uma saúde menos afeita às prescrições médicas e mais atenta às micropercepções do corpo, em sua totalidade. Pessoas que declaram estar livres de dores musculares e articulares que as acompanhavam há anos ou que relatam sentir fluxos energéticos percorrendo o corpo. Portanto, algo se passa na produção de uma vida diferente àquelas manufaturadas pela ordem capitalística e isso é interessante de ser observado nas minhas relações com o mundo, nas relações dos praticantes em seus contextos sociais e nas relações que estabelecemos entre nós mesmos. Esse é um ponto importante a ser trabalhado no texto.

Cultivar esta energia gregária foi aos poucos encarnando o conceito de yoga, de união, de conexão. Pessoas distantes ficavam próximas. Comecei a olhar nos olhos dos outros e estabelecer uma comunicação aberta e sincera. Percebia que só era possível sustentar este novo olhar porque minha *postura* em relação ao mundo estava se modificando, fruto das práticas sucessivas. Alinhamento de coluna, ativação dos centros de energia, os *chakras*. Os

¹¹ *Yoganidra* (*yoga*, união, e *nidra*, sono) é um estado a ser alcançado entre o sono e a vigília, estado induzido pelo instrutor de yoga através de algumas técnicas ao final de uma prática. Tal estado induz o praticante a um profundo relaxamento.

¹² Sobre o tema, ver o documentário “O renascimento do parto” (2013), de Eduardo Chauvet e Érica de Paula.

padrões de fluxo e troca energética com o mundo estavam diferentes. Sentia-me vivo, vibrante, alerta.

Tamanhos processos de transformação de vida, de produção coletiva e de aproximações entre estudos e exercícios produziram um desejo de intensificação e uma vontade de conhecimento sobre o yoga. Que forças de transformação eram essas que se queriam sempre mais fortes? Tinha curiosidade em explorar melhor as técnicas, em estudar o assunto, em me envolver com a egrégora. Todo esse percurso como *sadhaka*, como praticante de yoga, me instigou a cursar a formação em Shivam Yoga, no ano de 2012. Assim, os novos contornos e passagens que me tomavam o corpo, em todas as suas relações, foram se nomeando e se organizando através dos estudos.

Foi nesse momento que esta pesquisa começou a se produzir. Digo, algumas questões que levanto hoje no presente texto tiveram início precisamente no ano de 2012. A sobreposição entre as formações em psicologia e Shivam Yoga produzia muitas inquietações. O mergulho na cultura hinduísta se fazia atravessado pela presença dos autores já apontados anteriormente, estudados na psicologia. À medida que nos envolvíamos com o hinduísmo e suas diversas perspectivas, novas conexões se faziam entre a filosofia ocidental e os textos e práticas orientais. Portanto, algumas linhas que me trazem até o momento presente e que me fazem um *pesquisador-instrutor-praticante*¹³ surgiram ainda em 2012, de forma que o presente texto formaliza e organiza tais pensamentos-incômodos-afetações que vêm sendo traçados há tempos. Tais sobreposições entre tradições de pensamento e práticas ocidentais e orientais se acentuava com a análise crítica do contemporâneo, em especial aquela elaborada por Gilles Deleuze e Félix Guattari. Assim, uma leitura crítica sobre o yoga começou a ser desenhada e foi tomando forma ao longo dos anos. Tudo que lia, ouvia e experimentava com o yoga foi produzindo uma superfície de pensamento sobre a própria prática.

Apesar de vivenciar cotidianamente as experiências de transformação e fortalecimento de laços sociais em nossa egrégora, fui percebendo que só

¹³ O termo *pesquisador-praticante* será evocado outras vezes ao longo do texto. Ele é um termo importante, pois demarca uma posição política e metodológica nesta pesquisa, a saber, um exercício de pensamento inseparável de uma *práxis*: falar daquilo que se vive, viver aquilo que se fala.

praticar yoga não é nenhuma garantia de mudança em relação às formas de vida-consumo-capitalísticas, vide hoje a transformação do yoga em uma indústria que movimenta bilhões de dólares pelo mundo, comercializando tapetes e roupas à prova de suor, por exemplo, produzindo corpos esculturais que viram propaganda nas redes sociais, capturando os conhecimentos milenares e os introduzindo em academias de ginásticas voltadas às camadas altas da população nos grandes centros urbanos ou fazendo da transmissão dos conhecimentos um negócio lucrativo através de cursos de formação infundáveis (GANDHI, 2011). Ao nosso ver, a produção do yoga como mais um objeto de consumo é um processo que atravessa a todos nós, praticantes e instrutores, e sobre o qual é preciso se atentar. Cabe perguntar, então, o que queremos produzir em nossas vidas com uma prática corporal? Quais são as direções da prática, seus propósitos? E como fazer? Dito isso, percebo que *como se pratica é mais importante do que se pratica*.

Realço que *não somente o yoga produz esta transformação* nas formas de viver e experimentar o mundo, mas também diversas outras práticas corporais de linhagem oriental ou não. Como se opera, portanto, esta mudança nos modos de viver? Como as práticas corporais podem se configurar como práticas éticas de atenção a si? Como uma prática corporal se configura como prática de si sobre si mesmo? O que seria, afinal, esse “si mesmo”? E que forças de singularização as práticas corporais produzem? Mais algumas questões, portanto, que norteiam o trabalho, a serem trabalhadas em torno do yoga.

Aqui vale um breve esclarecimento: talvez o leitor tenha notado a fácil transição entre os pronomes que guiam os tempos verbais desta introdução. Ao falar de processos formativos coletivos as fronteiras entre o “eu” e “nós” se deslocam e se mesclam. Portanto, a partir de agora, optamos conduzir o texto através da terceira pessoa do plural, visto que aquilo que se diz neste trabalho é composição de atravessamentos coletivos, de muitas vozes, tanto de alguns grupos específicos quanto do próprio tempo em que vivemos.

2.2) Direções políticas

Se nos propomos a problematizar as práticas corporais no contemporâneo, tomando o yoga como eixo central, é porque há uma questão, surgida no final do século XVIII, que nos mobiliza: “o que somos nesse tempo que é nosso?”.

Foucault (2014b) aponta que, em 1784, um jornal alemão pergunta a Emmanuel Kant “*Was heisst Aufklärung?*”, “o que são as luzes?”, fazendo referência ao Século das Luzes em que viviam. Esta pergunta feita pelo jornal alemão insere na filosofia as questões “o que acontece nesse momento? O que nos acontece? Que mundo é este, este período, *este momento preciso em que vivemos?*” (FOUCAULT, 2014b, p. 127, grifo nosso). Foucault aponta que, ao respondê-la, Kant inaugura como tarefa filosófica uma *análise de seu próprio tempo*, um acontecimento histórico recente, e não somente os fundamentos metafísicos de um sistema de saber, como era a tradição moderna. “Quem somos nós nesse momento preciso da história?” é a pergunta inaugurada no iluminismo e este aspecto da filosofia ganhou cada vez mais importância com autores como Hegel, Schelling, Nietzsche e, posteriormente, com alguns contemporâneos como Deleuze, Guattari e o próprio Foucault.

Foucault (2014b) demonstra que se por um lado a questão cartesiana, tradicional da ciência, era perguntar “quem sou eu?”, buscando encontrar uma essência ou um modelo de sujeito universal que valesse para todos, a pergunta colocada no iluminismo, por outro lado, inaugura um *pensamento histórico na filosofia*: busca analisar, ao mesmo tempo, nós e a nossa situação presente, ou seja, “como temos nos constituído a nós mesmos”; problematização da relação com o presente, do modo de ser histórico e da constituição de si próprio como sujeito autônomo. Há, nessa questão, um caráter processual, desinteressado da busca de uma resposta universalizante para o problema do sujeito visto que o próprio *sujeito* passa a ser tomado, a partir de agora, como produção. Destarte, a tradição que se inaugura é a do pensamento do *sujeito como produção histórica* e é nessa tradição que se encontra Foucault quando busca elaborar uma *genealogia da subjetividade ocidental*. Assim sendo, a partir de uma questão atual, Foucault empreende uma análise sobre a formação do sujeito moderno, sobre sua produção ao longo da história.

Se mesmo tendo o aspecto de uma “filosofia universal” não desaparecido, Foucault aponta que “a análise crítica do mundo no qual vivemos constitui cada vez mais a grande tarefa filosófica” (FOUCAULT, 2014b, p. 128). Essa crítica consiste na análise dos limites de cada produção histórica no tempo. Neste sentido, a função da filosofia, a sua atitude, passa a ser, a partir da dedução das contingências históricas que nos fazem ser o que somos, o avanço da possibilidade de não mais sermos o que somos ou pensamos. A partir do momento em que olhamos para os processos históricos que nos produzem como somos, criamos abertura para outras produções possíveis que não sejam de todo dependentes das verdades históricas já constituídas, avançando “para tão longe e tão amplamente quanto possível *o trabalho infinito da liberdade*” (FOUCAULT, 2005, p. 348, grifo nosso).

O pensamento crítico tem como função, portanto, um *exercício de liberdade*. Essa atitude filosófica, ainda segundo Foucault (2005, 2012g), deve ser uma atitude experimental, ao mesmo tempo abrindo um domínio de pesquisas históricas e *colocando-nos à prova* para que possamos apreender quais são as mudanças possíveis e desejáveis no presente e quais formas são necessárias dar a essas mudanças, sem que se pretenda com elas estabelecer novos valores universais, globais e radicais. O trabalho de um filósofo, nesse sentido, não seria nunca de moldar a vontade política dos outros, mas sim interrogar as evidências, sacudir os hábitos e reavaliar as instituições a partir da história, apontando como certas verdades consideradas universais são produto de transformações históricas bem precisas.

Vejamos bem: segundo essa *práxis* filosófica não há, de modo algum, necessidades universais na experiência humana. Assim sendo, evidencia-se que todas as instituições¹⁴ humanas produzidas ao longo do tempo são arbitrárias, abrindo-nos para percebermos espaços de liberdade que dispomos e mudanças que podemos ainda efetuar. Essa *práxis* é, segundo Foucault (2006), uma história daquilo que fizemos e, ao mesmo tempo, uma análise

¹⁴ Por *instituições* entendemos não somente as grandes instituições de Estado (escola, presídios, asilos) e nem as instituições religiosas (igrejas, congregações messiânicas) mas também todo e qualquer *saber* que constitui um estatuto de verdade, historicamente produzido, e que regula, através de estratégias de *poder*, as condutas dos homens em seu nível mais pessoal, fixando-os em identidades pré-estabelecidas (a instituição Homem, a instituição Mulher, a instituição Família, etc.).

daquilo que somos; *uma análise com sentido político*, que tenha um sentido para aquilo que queremos aceitar, recusar, mudar de nós mesmos em nossa atualidade. O que se inaugura com Kant no século XVIII é, portanto, “uma via filosófica em que a crítica do que somos é simultaneamente análise histórica dos limites que nos são colocados e prova de sua ultrapassagem possível, (...) um trabalho paciente que dá forma à impaciência da liberdade” (FOUCAULT, 2005, p. 351).

Vale realçar que quando se trata de uma crítica permanente do sujeito não há que se entender que mediante sucessivas críticas chegaremos a uma natureza ou essência humana *a priori* das produções históricas, como se uma “tomada de consciência histórica” fosse suficiente para uma *liberação* do sujeito assujeitado, devolvendo a ele uma relação plena e original consigo mesmo que tivesse sido alienada ou suprimida pelas sucessivas produções sociais. Dito isto, lembramos que o próprio Foucault (2012b) aponta que isso não significa que formas de liberação não existam, é claro que sim. Um povo que luta contra a colonização, os negros que lutam contra a opressão racial ou homossexuais que pretendem viver a sexualidade com maiores graus de autonomia são breves e importantes exemplos de lutas por liberação das sujeições historicamente impostas. Mas essa liberação não restitui uma suposta felicidade primordial aos grupos que por ela lutam: ela produz novos espaços de ação que precisam ser autorregulados, *cultivados* coletivamente. Portanto, conjuntamente às lutas por liberação, são necessárias *práticas de liberdade* para definir os modos como determinados grupos produzem sua existência.

Situado nessa perspectiva filosófica e diante do campo problemático contemporâneo, Foucault (2014b) aponta que *precisamos produzir novas formas de subjetividade*, recusando o que nós somos, o que temos nos tornado. E novamente recolocamos a questão: “o que somos nesse tempo que é nosso?”. Esse é o campo de luta contra as formas de sujeição, contra a submissão da subjetividade, luta essa que prevalece cada vez mais ao lado das antigas lutas contra a exploração (econômica) e a dominação (política). Segundo Foucault, a partir de um pensamento do que poderíamos nos tornar, podemos nos livrar “dessa espécie de ‘dupla obrigação’ política que são a

individualização e a totalização simultâneas das estruturas de poder moderno” (FOUCAULT, 2014b, p. 128).

Poder-se-ia dizer que o problema, ao mesmo tempo político, ético, social, e filosófico que se apresenta a nós, hoje, não é de tentar liberar o indivíduo do Estado e de suas instituições, mas de nos livrarmos, *nós*, do Estado e do tipo de individualização que a ele se prende. Precisamos promover novas formas de subjetividade, recusando o tipo de individualidade que se nos impôs durante vários séculos (FOUCAULT, 2014b, p. 128).

Cabe perguntar aqui, entretanto, como promover essas novas formas de subjetividade? *Como exercitar a liberdade?* É nos anos 1980 que, segundo a análise de Frédéric Gros, Foucault vai determinar com clareza conceitual o que se deve opor ao Estado, com seus propósitos normalizadores, individualizantes e identificadores, tão bem analisados por ele no conjunto de sua obra. Pois bem, se o Estado possui como estratégia de exercício do poder (econômico,-político-subjetivo) uma forma jurídico-moral baseada na obediência do sujeito às leis, Foucault vai apontar que a saída ao modelo do Estado se dá justamente em uma dimensão ética, relacional, já que “a moral como obediência à Lei é apenas uma possibilidade ética entre outras” (GROS, 2006, p. 638).

Na elaboração de sua genealogia da subjetividade ocidental, Foucault busca alguns textos antigos, não para encontrar neles uma verdade sobre o sujeito, mas para traçar na história as produções de determinados modos de nos relacionarmos. Nos caso dos estudos sobre os gregos e romanos, Foucault aponta que tomava como questão atual de sua genealogia as relações entre as interdições e os códigos sexuais, e como nos produzimos sujeitos através da sexualidade. Segundo ele (2014b), por muito tempo se acreditou que os referidos códigos e interdições eram indispensáveis ao capitalismo, na medida em que regulariam os comportamentos dos sujeitos, fazendo da sexualidade uma questão moral importante; por muito tempo se acreditou que a moral se resumia a interdições sociais (religiosas e jurídicas) e que sua supressão resolveria as questões éticas. Entretanto, o próprio Foucault percebe que, na verdade, as formas de poder, longe de reprimirem, *incitam modos de viver* e, através de seus saberes, legitimam determinados modos e excluem outros.

O que surpreendeu o autor em sua pesquisa sobre o “porque se faz do comportamento sexual uma questão moral, e uma questão moral importante” (FOUCAULT, 2014c, p. 216), foi encontrar nos gregos uma moral sexual tomada como *ética voluntária*, não submetida a sistemas institucionais ou legais. Foucault aponta que, para os gregos, no referente à sexualidade, as leis contra más condutas sexuais eram raras e pouco restritivas, ou seja, não haviam regras gerais que determinassem a conduta sexual dos sujeitos *a priori*.

Não há registros, na moral sexual dos gregos, de condutas baseadas em noções de regra e desvio, submetidas a uma Lei que as determinassem. Segundo Foucault (2014c), a diferença não estava em quem as pessoas deveriam escolher para se relacionar ou quem preferiam, homens ou mulheres, ou entre os modos como cada um fazia amor, mas sim em questões de quantidade, atividade e passividade do desejo. “Você é escravo ou mestre de seus desejos?” (FOUCAULT, 2014c, p. 221), era a pergunta por eles colocada e que guiava as condutas. O problema não era do desvio e da normalidade, determinados por uma Lei, mas do excesso e da moderação do desejo, guiado por uma racionalidade. Isso não quer dizer que as morais gregas não fossem austeras, restritivas ou rigorosas, só porque voluntárias, pelo contrário: havia uma série de obrigações e exercícios precisos que guiavam as condutas, justamente porque era necessário *determinar os limites do desejo*, moderando-o. Essa questão do desejo e de sua moderação, de sua *condução voluntária*, é um tema importante que atravessa todo o presente texto.

Vale realçar também que a sociedade grega era essencialmente escravocrata, viril e baseada em relações de dissimetria entre homens e mulheres. Portanto, essa “austeridade sexual” era um privilégio, um refinamento filosófico, limitado aos homens livres aristocratas. É preciso destacar que o próprio Foucault aponta que “não temos que escolher entre nosso mundo e o mundo grego” (FOUCAULT, 2014c, p. 222) ou que devemos buscar nos gregos a chave de uma outra moral possível da qual nos esquecemos. O que vale destacar é que os gregos *produziam* uma moral que não visava obediência a determinados códigos religiosos ou jurídicos estritos, mas que constituía um exercício de produção da própria existência como algo belo, algo capaz de ser admirado pelos outros e capaz de reconhecimento ético. Deleuze (2015) se pergunta, a

partir dos estudos de Foucault, porque a arte, em nossa sociedade, se limita a relações entre nós e os objetos e não entre nós e nossa própria vida. Por que um quadro ou uma estátua são considerados objetos de arte, mas não a nossa própria vida? Fazer um *êthos*, produzir um *êthos*, uma maneira de ser e se conduzir que fosse visível aos outros e pela qual se pudesse ser reconhecido. O conjunto de práticas voluntárias às quais se submetiam os gregos tinham por objetivo uma transformação e uma produção de si mesmo enquanto sujeito de ação e de conhecimento: uma existência na qual houvesse uma coerência visível entre o que se diz, o que se pensa, o que se faz e o modo como se age frente aos outros ou às dificuldades. O *êthos* de alguém se evidenciava pelos hábitos, pela maneira de caminhar, pela calma com que se respondia aos acontecimentos da vida (FOUCAULT, 2006).

Isto é algo de interessante que Foucault encontra nos textos antigos e que o surpreende: a preocupação recorrente que se tinha em transformar a vida em uma obra de arte de forma estudiosa, lenta e árdua. *Preocupação estética*. Segundo ele (2014c), o cuidado era de, diante da mortalidade da vida, deixar para trás uma reputação, uma memória de uma bela vida.

Há que se ampliar um pouco o texto neste ponto, evocando o período histórico grego que possibilitou o aparecimento desta ética voluntária ou ética filosófica. Gilles Deleuze (2015) retoma bem os temas “porque a filosofia é grega?” e “como os gregos inventam a filosofia?”. Segundo o autor, os filósofos eram os “amigos da sabedoria” (*philos-sophia*), diferentemente dos sábios (*sophos*). Deleuze aponta que o domínio de *aletheia*, a verdade, foi por muito tempo domínio poético-mágico dos sábios, que respondia às formações imperiais antigas: o uso da mitologia explicava as relações de soberania e de guerra, justificando o poder imperial através dos mitos que evocavam a luta pelo poder entre os deuses. Essa luta sempre sustentou as brigas pelo poder soberano por sucessões de gerações, afirmando tanto as relações de *hierarquia* mitológicas quanto as relações de *hierarquia* entre os imperadores. A antiga sabedoria estava, portanto, ligada às relações de *dominação* e *submissão*, a relações de *dissimetria*.

A filosofia emerge justamente com a queda da imagem piramidal do poder que subsistia nos governos tirânicos e nas oligarquias gregas. Por volta de 500

a.C., com a reforma constitucional de Clístenes, houve uma significativa transformação do espaço social grego que deixou de ser repartido por *gentilis*, tribos com relações piramidais entre gerações, e passou a ser redistribuído territorialmente por relações remetidas a um centro. Antes submetidos a um poder concentrado no ápice de uma pirâmide, os homens maiores de idade da cidade-estado passaram a se reconhecer como *iguais* a partir do ideal de *isonomia*, de igualdade, trazido por Clístenes. Não haviam mais semi-deuses que concentravam o poder, mas homens que em jogos de pares podiam decidir como melhor governar a cidade. Abria-se, assim, algum espaço para relações de *simetria* que começaram a ser esboçadas, remetidas a um centro. “E qual é esse centro? É a *ágora*, a famosa *ágora* da cidade grega. Quer dizer, o foco comum. A ideia de um foco comum substitui o ápice da pirâmide” (DELEUZE, 2015, p. 88, tradução nossa). A *ágora* torna-se, portanto, um espaço de excelência de exercício da democracia ateniense. No centro da cidade, homens livres, aristocratas e guerreiros, podiam debater, usando a palavra e o pensamento como exercício de verdade. Assim, lentamente, a verdade mágico-religiosa se transforma em verdade filosófica: não mais verdades transcendentais, relativas aos mitos, mas verdades exercitadas e produzidas em jogos de pares. “E por isso mesmo destruir a sabedoria, matar a velha imagem dos sábios” (DELEUZE, 2015, p. 72, tradução nossa).

Deleuze (2015) aponta que é esse ponto da história grega que fascinou Nietzsche, quando este afirma que os gregos fizeram do pensamento uma arte, fizeram da existência uma arte. Ora, o que significa isso, em termos políticos? Que há aí uma *conversão da soberania*. Uma vontade que quer elaborar a si mesma, que quer afirmar uma vida, e não mais vontade de querer dominar os outros, como no pensamento pré-filosófico. “Romper com a concepção de potência-soberania é então o primeiro ato da filosofia conquanto faz da vida uma obra de arte, quer dizer, conquanto cria novas possibilidades de vida” (DELEUZE, 2015, p.92, tradução nossa).

O que se instaura a partir do ideal clisteniano é uma relação agonística entre agentes livres. Ora, se só um homem livre é capaz de governar outro homem livre, qual homem livre estará então apto a governar? A resposta que Foucault encontra nos gregos é a seguinte: só está apto para governar os outros aquele

que governa a si mesmo. Esse governo de si é chamado por Foucault (2006) de *arte de si*, um poder sobre si, uma relação de si consigo mesmo, *enkrateia*. Qualquer um que quisesse governar a cidade deveria, primeiramente, a partir de um conjunto de ações voluntárias, governar a si mesmo. Esse conjunto de ações voluntárias variava em formas e finalidades, dependendo de diferentes escolas filosóficas¹⁵, e compõe a noção de *epiméleia heautôu*¹⁶, traduzida por Foucault como “cuidado de si mesmo”, noção “bastante complexa e rica, muito freqüente também, que perdurou longamente em toda cultura grega” (FOUCAULT, 2006, p. 4). *Epimelesthai* refere-se a uma forma de atitude vigilante, contínua, aplicada, regrada, um conjunto de práticas, um trabalho de si sobre si mesmo. Tal trabalho tinha por finalidade o domínio dos próprios apetites, a moderação dos desejos, agrupados em três principais superfícies de reflexão: *dietética*, ou relações com a alimentação e atividades físicas; *econômica*, ou relações com as atividades sociais, com a família e a casa, com os deveres privados e com os escravos; e, por fim, *erótica*, ou relações amorosas (FOUCAULT, 2006). Portanto, inicialmente estudioso das relações *eróticas* (no que tange à sexualidade), Foucault se depara em seus estudos com a noção ampliada de *epiméleia* atravessando todas as relações gregas.

A noção de um “cuidado com as relações que estabeleço”, de uma existência *ascética*, regrada por exercícios, ganha força nos gregos com a finalidade de expurgar a possibilidade de ascensão de governos tiranos. É de suma importância destacar, no jogo de pares grego, o reconhecimento do discurso do outro como legítimo na relação; o reconhecimento do *êthos* do outro como belo. É exatamente a não-submissão ao outro que permitia a existência de um exercício ético entre os agentes livres.

¹⁵ Citamos como exemplo as escolas estóica, epicurista e cínica, cada qual com seu ideal de vida, seu modo de viver. Entretanto, todas tinham em comum o fato de os filósofos saberem que não se aprende um modo de viver sem uma *áskesis*, sem um treino, uma prática de si.

¹⁶ Por atravessar toda a cultura grega e também a romana, a noção de *epiméleia heautôu* é muito ampla e teve diferentes conotações e finalidades na história. Kleber Filho (2009) escreve que, na Antiguidade, duas formas do *epiméleia* foram abordadas por Foucault. Uma, que compreende a *tékhnē tōu biou* grega e outra, que compreende propriamente o “cuidado de si” romano. Não é de nosso interesse abordar estas diferenças no presente texto. Para nós cabe entender como diferentes técnicas de si, ou práticas de si, foram criadas na Antiguidade visando uma elaboração ativa de si como sujeito. Kleber Filho (2009) escreve que, por tudo isso, prefere aplicar genericamente o termo “práticas de si” ou “tecnologias de si” que, segundo ele, compreende tanto um conjunto de cuidados consigo quanto relações estéticas que o sujeito mantém consigo.

No abuso de poder, o exercício legítimo do seu poder é ultrapassado e se impõe aos outros sua fantasia, seus apetites, seus desejos. Encontramos aí a imagem do tirano ou simplesmente a do homem poderoso e rico, que se aproveita desse poder e de sua riqueza para abusar dos outros, pra lhes impor um poder indevido (FOUCAULT, 212B, p. 265-266).

É exatamente essa imposição indevida de poder que se queria evitar. Richard Sennet (2008) aponta que o tema da tirania era recorrente entre os gregos atenienses: uma vez por ano os cidadãos se reuniam no espaço da ágora a fim de “avaliar se alguém havia se tornado tão poderoso a ponto de converter-se em um possível tirano” (SENNET, 2008, p. 55). Nessa reunião, elaborava-se uma lista de possíveis nomes com base nos discursos públicos antes proferidos e devia-se determinar se alguém seria condenado ao ostracismo, ao banimento da cidade.

Ressaltamos, então, que o exercício *ético* grego entre pares unia o exercício *político* de governo da cidade à elaboração *estética* da própria vida como uma obra de arte, através de regras voluntárias para condução do próprio desejo.¹⁷ Essa ligação entre o exercício ético nas relações e a função política na cidade se transforma em problema de pesquisa para Foucault, que expande seus trabalhos a partir da questão anteriormente levantada sobre a sexualidade e suas interdições.

Em seus estudos, Foucault encontra nas morais antigas um certo esforço de auto-constituição de si como sujeito moral em torno da noção de *epiméleia heautôu*, um exercício de afirmação de liberdade, que demarcava uma grande diferença dos antigos em relação às noções de moralidade contemporâneas a Foucault: moral moderna de Estado e moral cristã. Explicamos: para Foucault (2012f), havia na Antiguidade uma preocupação coletiva quanto à elaboração de sua própria vida a partir de certos exercícios voluntários de austeridade, com a finalidade de elaborar uma certa forma possível de ser reconhecida como bela pelos outros. Entretanto no cristianismo a moralidade, submetida à idéia de uma obediência aos cânones textuais e ao poder pastoral, tomava mais a forma de um código de regras específico, aos quais todos deveriam se submeter uniformemente e obrigatoriamente. “Da Antiguidade ao cristianismo,

¹⁷ Trabalharemos os termos “próprio desejo” e “constituição de si” adiante no texto.

passa-se de uma moral que era essencialmente a *busca de uma ética pessoal* para uma moral como *obediência a um sistema de regras*” (FOUCAULT, 2012f, p. 283, grifos nossos) e desde aí para uma moral jurídica sob a forma da lei nos Estados modernos.¹⁸ A questão em relação à austeridade estaria, portanto, em traçar o modo como era aplicada, se como uma ética voluntária ligada à produção de um modo de vida ou se como um conjunto de regras coercitivas com caráter de renúncia e de lei.

Olhando retrospectivamente o trabalho de Michel Foucault, podemos dizer que ele se constitui como uma *crítica do sujeito moral*, apontando as transformações históricas de sua constituição em três eixos (DELEUZE, 2015): o eixo do saber (a produção dos discursos de verdade que nos tornam o que somos), o eixo do poder (as estratégias políticas de governo dos homens) e o eixo da ética (o campo da subjetivação, onde nos produzimos sujeitos). Eis a sua genealogia. As perguntas colocadas por Kant e recolocadas por Foucault atuam no sentido de uma análise que tenha em vista esses três eixos.

Em suma, Foucault se interessou ao longo da vida pelos modos como os sujeitos se produzem em meio aos *jogos de verdade*, em meio aos tensionamentos entre as relações de saber e poder: as verdades (filosóficas, científicas, religiosas) nos dizem quem somos e como devemos nos conduzir; e essas verdades instituem códigos prescritivos, face aos quais o sujeito moral e jurídico se constitui (RODRIGUES; TEDESCO, 2009). Por “verdade” Foucault (1979) não se refere ao conjunto das coisas verdadeiras, prontas, a descobrir ou aceitar, mas

O “conjunto das regras segundo as quais se distingue o verdadeiro do falso e se atribui ao verdadeiro efeitos específicos de poder”; entendendo-se também que não se trata de um combate “em favor” da verdade, mas em torno do estatuto da verdade e do papel econômico-político que ela desempenha (FOUCAULT, 1979, p. 13).

¹⁸ Foucault (2014c) aponta que o cristianismo se utilizou das antigas técnicas de si para aplicar nas pessoas o “exame de consciência”. Técnicas como a escrita de si, tão utilizada pelos gregos e romanos, foram incorporadas no cristianismo com o fim de fazer falar os segredos e os pecados de uma subjetividade sempre submetida aos crivos de verdade universais do Grande Livro. O “poder pastoral” que surge com o cristianismo e que tem por função guiar as condutas dos sujeitos de forma globalizante e totalizadora foi sendo adaptado e redistribuído, através de diferentes processos históricos, nas estruturas dos Estados modernos. Os conjuntos de leis nos Estados modernos têm, segundo Foucault, uma genealogia comum às leis universalizantes da Igreja.

Para Foucault, portanto, uma verdade só tem espessura quando está atrelada ao governo dos homens. Toda verdade produz efeitos e guia as condutas das populações e dos sujeitos. Toda verdade *produz* sujeitos na medida em que nos produzimos em meio aos conjuntos de verdades de nosso tempo. Gilles Deleuze (2015) aponta que cada eixo analítico do pensamento de Foucault comporta diferentes perguntas que se entrecruzam em qualquer campo problemático, e que os três eixos são inseparáveis no que Foucault define como *problematização* dos jogos de verdade de um dado tempo.

“O que posso?”, é o problema do primeiro eixo, das *relações de poder* em uma época: em quais relações de poder temos vivido e estamos tomados hoje em dia?; quais são as novas resistências?; como são as novas formas de luta?; que relações há entre as resistências e as relações de poder?.

“O que sei?”, é o problema do segundo eixo, das *formas de saber* de uma época: quais são as formas de saber de um momento dado?; como se produzem os discursos de verdade sobre a vida e como ela deve ser conduzida?; como as transformações de saber têm relações com o governo e o poder?.

“O que tenho me tornado em meio a tudo isso?”, é o problema *ético* do terceiro eixo: quais são os novos modos de subjetivação?; como nos deixamos submeter às relações de poder e como resistimos a elas?; como é possível avaliar isto?. Estes três eixos guiam a elaboração desta dissertação e serão trabalhados ao longo de todo o texto.

Por hora, diante destes eixos analíticos, perguntamos *o que esta noção de uma produção histórica do sujeito abre enquanto possibilidade para todos nós, hoje?* Trata-se de fazer aparecer de que modo os mecanismos sociais funcionam, como as formas de imposição atuam para que, a partir disto, sabendo tudo isto, seja possível *escolher que forma dar à nossa existência* (FOUCAULT, 2012f).

Uma vez libertos destas formas de imposição, como podemos nos constituir, *praticar a liberdade*, sem recorrer aos modelos normativos anteriores? Como não recair em novos ideais de homogeneização e submissão? Em relação à homossexualidade, a luta não deveria se reduzir a uma simples reivindicação

de igualdade jurídica em relação à heteronormatividade, ou a solicitar que a Igreja aceite os casais homossexuais e os submetam às suas Leis (submissão no eixo do poder); tampouco deveria se reduzir a buscar nas ciências a definição de uma natureza homossexual ou a constituição de um saber especialista sobre a homossexualidade (submissão no eixo do saber). Trata-se, para Foucault (1979, p. 235), de “fabricar outras formas de prazer, de relações, de coexistências, de laços, de amores, de intensidades”. Gros (2006) realça que a verdadeira resistência estaria na invenção de um novo modo de vida homossexual, na invenção de *uma nova ascese*, em uma nova ética (terceiro eixo).¹⁹

Para Gros (2006), Foucault descreve o sujeito não somente em sua produção histórica, mas em sua dimensão ética, destituindo o lugar de prestígio do sujeito jurídico-moral para que se abra a possibilidade de outras constituições, outros modos de vida. Em 1984, Foucault (2014c) apontava que a partir de todo o saber produzido sobre a história do sujeito e das instituições e a partir de todas as análises empreendidas, já não se queria mais uma moral fundada pela religião e tampouco um sistema jurídico que intervisse sobre os campos mais ínfimos de nossas vidas. O que o autor encontra no pensamento antigo é, ainda segundo Gros (2006), a idéia de *inscrição de uma ordem na própria vida*, mas uma ordem imanente, que não seja submetida a valores transcendentais ou condicionada do exterior por normas sociais (como nos casos religioso e judiciário). Para Foucault (2006), o sujeito se constitui exatamente no entrecruzamento entre práticas de sujeição, relações de saber e poder historicamente datáveis, e práticas de liberdade, exercícios culturalmente elaborados e historicamente referenciáveis.

Se seguimos com Foucault, afirmando que é exatamente na intersecção entre as práticas de sujeição e as práticas de liberdade que a subjetividade é produzida, recolocamos uma pergunta: quais problemas enfrentamos hoje, afinal, que atualizam as questões trazidas por Michel Foucault nas décadas de 1970 e 1980? A questão atual, que nos incita a analisar o presente, vem tanto de um incômodo em relação aos modos como têm se organizado as relações de poder (econômico, político, subjetivo) no contexto do capitalismo

¹⁹ A discussão sobre a ascese na produção ética será trabalhada adiante.

contemporâneo quanto da análise das práticas de liberdade que dispomos. Práticas de sujeição incidem sobre nós e discursos de verdade insistem em nos produzir. Como eles atuam nos capturando em redes de poder? E como nos desvencilhamos dessas estratégias de controle? De quais práticas de liberdade podemos dispor?

2.3) A ética como problema e caminho de pesquisa em psicologia

A velocidade das mudanças sócio-científico-tecnológicas no contexto do capitalismo atual produz sensações de desestabilizações constantes e isso não é novidade: é exatamente essa a função dos processos capitalísticos, produzir a instabilidade, um deserto de areias sempre movediças. Diante de uma sensação de “desordem” e “crise” permanente, engendrada pelo capitalismo e necessária ao seu funcionamento²⁰, muito se tem localizado na “crise” o “grande mal” onde as referências se perdem. A partir das programações da grande mídia, movida por interesses privados, empresariais e governamentais, é-se levado a crer que “tudo está perdido” e conclama-se avidamente por um salvador, seja ele um messias religioso, um policial, um cientista, um juiz ou um novo presidente. Sobre este último, chega-se ao ponto de não se perguntar nem quais estratégias políticas e quais interesses econômicos colocam-no indiretamente no poder: tudo que se pede é um golpe de Estado que abrande a angústia e o medo da instabilidade produzida, ora, para legitimar o mesmo golpe²¹ e defender determinados interesses privados. No Brasil, vemos hoje alguns projetos políticos de governo que pretendem exterminar tudo aquilo que é público e transformar o país em uma grande empresa que terceiriza suas riquezas para estrangeiros.

²⁰ Gilles Deleuze e Félix Guattari (2004) apontam que o capitalismo “só funciona bem funcionando mal”. A crise é um meio imanente da produção capitalista cuja função é produzir instabilidade e sacudir os limites, visando uma expansão infinita do sistema. Este assunto será abordado adiante. Por hora, vale levantar uma pergunta: se o capitalismo só funciona expandindo os limites, ou seja, se todos os limites aparentes são sempre relativos, qual é então o único limite do capitalismo, seu limite absoluto? Para Deleuze e Guattari este limite é a esquizofrenia, conquanto o esquizofrênico não se deixa regular pelas leis, contratos e instituições e tampouco não se inscreve nos movimentos de consumo e monetização da existência. No limite, o esquizofrênico é o único que não se deixa capturar.

²¹ Sobre o tema, sugiro os livros “Porque gritamos golpe: para entender o impeachment e a crise política no Brasil” (2016) e “Hegemonia às avessas” (2016), ambos publicados pela Editora Boitempo.

Somado a isto, posições conservadoras ganham assustadora visibilidade: são arcaísmos religiosos, forças de repressão policial e regimes de contenção individual. Guattari (2015) já em 1986, falava de uma “ascensão glacial”, de “anos de inverno”, uma ascensão extremamente reacionária, não somente em termos econômicos (neoliberalismo), mas também em termos racistas, identitários e sectários.

Há, em meio à “crise”, uma confusão entre a necessidade de se estabelecer exercícios éticos com a necessidade da restauração de potentes e arcaicos códigos morais que devem ser submetidos a todos. Em geral, pensa-se a ética como um conjunto de princípios normativos necessários à constituição de um “bom sujeito”, conformado, ajustado, apaziguado. Se esse sujeito consome e produz riqueza, melhor. Pergunta-se a todo tempo “onde está a Lei? Não há mais lugar para uma Lei que funde o sujeito, é preciso recuperá-la”. Há sempre algo a ser restaurado de modo artificial, residual, arcaico. Vê-se, assim, no endurecimento das velhas instituições e de seus princípios normativos o único meio possível de recuperação de uma suposta estabilidade social, de uma “ordem social perdida” que nos leve ao “progresso”. Esses *neo-arcaísmos* (DELEUZE, GUATTARI, 2004) tem tanto a função de ampliação de mercados e produção de dinheiro quanto a contenção e a regulação do desejo. Afinal, por que os bailes de debutante voltaram à moda? Por um lado, para produzir novas fatias de mercado e, por outro, para determinar, esquadrihar e ladrilhar a experiência da puberdade: fetichismo e sujeição.

Ao mesmo tempo, as sociedades modernas oscilam entre dois pólos: um, o que promete e funciona para que “tudo permaneça no devido lugar”, com forças policiais repressoras, forças fascistas de ditadura mundial, forças religiosas moralizantes que dizem “recuperemos o passado!”; o outro, aquele que rasga todos os limites, que explode o tempo todo, e que faz enlouquecer fluxos capitais e populacionais, conclamando pelo futuro. As sociedades modernas “encontram-se entre duas direções: arcaísmo e futurismo, neo-arcaísmo e ex-futurismo, paranóia e esquizofrenia” (DELEUZE; GUATTARI, 2004, p. 271). O que prendem com uma mão, soltam com outra. Paradoxo: como coexistem o Estado-Igreja e o neoliberalismo? O primeiro, com a função

de contenção e governo populacional. O segundo, com a função de produção de capital em escala sempre ampliada.

Nessa perspectiva de “recuperação da ordem moral”²² muitas práticas são conduzidas, incluso as práticas em psicologia. No cenário contemporâneo, vemos o fortalecimento de práticas *psi* que cumprem a função de ditar normas ao invés de interrogá-las, atuando no ajustamento social dos usuários de seus serviços e estabelecendo, através de diagnósticos, parâmetros de normalidade e desvio, visando descobrir e dizer a verdade “dos homens” e “para os homens”. Isso não é novidade: afinal, a psicologia constiu-se também por linhas duras que trabalham esquadrinhando as experiências dos sujeitos.²³ Essas práticas *psi* decorrem tanto de um esforço filosófico quanto cientificista em elaborar noções universais sobre os sujeitos e a sociedade. Sua função social? Dar suporte ao governo dos homens, aos mecanismos de vigilância, enquadramento, controle e sujeição (RODRIGUES; TEDESCO, 2009).

Há urgência em nos posicionarmos frente ao cenário político, econômico e subjetivo atual. Afinal, como pontuamos mais acima a partir dos estudos de Foucault, não bastam somente as lutas contra as sujeições econômicas e políticas, mas também faz-se urgente pensar a luta no campo das sujeições subjetivas. Falamos então de uma psicologia implicada na função tanto de interrogar e problematizar a produção da realidade quanto de acompanhar e fortalecer processos produtivos de outras vias possíveis de existência.

Encaminhamos uma concepção da ética que não pode ser definida pela obediência aos códigos existentes, extraídos de uma verdade universal sobre a natureza do sujeito, mas definida pelo desafio de interrogá-los, pela decisão de propor novas direções para as condutas, a partir do que nos parece mais caro discutir: a inauguração de formas inéditas de relação com os códigos e as normas (RODRIGUES; TEDESCO, 2009, p. 77).

Esta é uma demarcação conceitual muito importante para a presente dissertação. Situamo-la em consonância com as discussões atuais no campo da psicologia que apontam a necessidade de se traçar uma história do

²² Wilhelm Reich define o homem que se esforça em fortalecer os valores morais como *homo normalis*. Ver “Escuta Zé-ninguém”, publicado pela editora Martins Fontes.

²³ É o caso de algumas práticas em psicologia que se consolidam no contexto da ditadura, por exemplo.

presente, visando a produção de vias de resistência aos jogos de identificação a que estamos sujeitos (FILHO, 2009). Em meio ao dismantelamento dos antigos códigos morais no contexto do capitalismo atual e às tentativas constantes de recuperá-los, como existir mantendo a autonomia na produção da própria existência? Frente à não submissão completa em relação às prescrições morais, como conduzir-se na vida? Neste ponto do presente texto, unimos o exercício da psicologia ao exercício da liberdade: o exercício crítico e permanente de nós mesmos atuando na produção de existências com abertura de autonomia.

Há aqui uma preocupação ético-política em relação à posição ocupada pelos operadores *psi* e pelos intelectuais em geral. Lembramos como Félix Guattari (2009, p. 22) convida o “povo *psi*” a se desfazer de seus aventais brancos, “começando por aqueles invisíveis que carrega na cabeça” e em sua maneira de ser, a fim de elaborarem uma recomposição de suas práticas sociais e individuais. Também os educadores, os profissionais da saúde, da cultura, do esporte, da arte, da mídia, enfim, são por ele convocados a se reposicionarem em relação aos saberes condicionados de seus campos de trabalho para atuarem na produção de outras possibilidades estéticas, ou seja, na produção coletiva de outros modos de existência.

Deleuze (2015) aponta que Foucault planteava a mesma questão de forma muito rigorosa em relação aos intelectuais. Como tem sido as atuações dos intelectuais no contemporâneo? Teriam eles um novo rol na crítica das formas de saber e também na resistência às relações de poder? É a grande crítica que Foucault (1979) faz aos pesquisadores que pretendem apagar o lugar de onde falam, o momento em que estão, o partido que tomam e suas próprias paixões no campo problemático em que se inserem. Nesse sentido muitas pesquisas são produzidas em psicologia, pretendendo uma suposta neutralidade analítica em relação aos dados coletados, uma suposta relação de imparcialidade em relação àquilo que os movimenta. A questão, para o autor, é pensar *um intelectual implicado* em seu campo problemático, um intelectual que não se exime em se afirmar como destruidor das evidências e das universalidades, que se implique no lugar onde está, se deslocando, sem saber exatamente

onde estará ou o que pensará amanhã, justamente por estar muito atento ao presente. É este segundo tipo de intelectual e operador *psi* que afirmamos.

Esta discussão é uma provocação a um engajamento ético-político e pretende recolocar os operadores *psi* frente às suas práticas analíticas. Podemos pensar, por exemplo, as políticas nacionais de trabalho do psicólogo nos serviços de assistência social, onde o atendimento clínico individual não é prioridade, mas sim o trabalho coletivo com os grupos de usuários do serviço. Também no campo da saúde, onde as práticas integrativas ganham força e se constituem como direção de trabalho para os profissionais. As direções do serviço público convocam, cada vez mais, a atuação transdisciplinar²⁴ entre os diferentes operadores sociais. São comuns grupos de trabalho formados por psicólogos, assistentes sociais, enfermeiros, educadores, fisioterapeutas, entre outros profissionais, o que nos provoca pensar os modos como nos posicionamos em coletivo nos trabalhos que executamos. Que ferramentas de trabalho podemos dispor que atuem como dispositivos de intervenção transdisciplinares? Quais são os aliados metodológicos que podemos lançar mão na atuação com políticas públicas? Ainda, como a psicologia clínica pode atuar sem se fechar sobre o *setting* analítico, se aliando aos movimentos da vida? As aberturas são inúmeras. E, no contexto do presente trabalho, apontamos que práticas corporais diversas podem se constituir como ferramentas para o pensamento crítico do sujeito. É este um sentido ético-político da produção dessa dissertação.

Buscamos pensar, com Foucault, como podemos produzir uma ética outra, como inventar novas maneiras de viver e nos relacionarmos frente aos poderes capitalísticos contemporâneos. Para isso, trabalharemos a Antiguidade grega e romana, conforme trazida pelo autor, apontando que em determinada época houveram formas mais autônomas de organização coletiva baseadas em

²⁴ “Problematizar os limites de cada disciplina é argüi-la em seus pontos de congelamento e universalidade. Tratar-se-ia, nesta perspectiva transdisciplinar, de nomadizar as fronteiras, torná-las instáveis. Caotizar os campos, desestabilizando-os ao ponto de fazer deles planos de criação de outros objetos-sujeitos, é a aposta transdisciplinar.” In: BARROS, R. B.; PASSOS, E. A construção do plano da clínica e o conceito de transdisciplinaridade. *Psicologia: teoria e pesquisa*. Brasília, v.16, n.1, p. 71-79, jan./abr. 2000. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v16n1/4390.pdf>>. Acesso em: mar./ 2017.

algumas práticas e que o interessante é pensar como podemos produzir essas formas autônomas hoje.

Apontamos o yoga, em seu conjunto variado de técnicas, como *uma* possibilidade dentre infinitas outras para um exercício de liberdade, como *uma* superfície onde este exercício possa ser praticado e para isso usamos, nesta dissertação, da experiência do *praticar* bem como de textos sobre o tema. Este é um importante elo que fortalece este texto: apontamos que a experiência grega nos suscita a possibilidade de pensar um certo *exercício de autonomia com a produção da própria existência* que pode ligar as práticas de liberdade antigas, a prática do yoga e outras práticas corporais contemporâneas.

O presente trabalho tem, portanto, uma dupla função, tomando como campo central de análise a prática do yoga: por um lado, analisar como temos vivido no contexto do capitalismo contemporâneo (eixos do saber e do poder); por outro lado, exercitar o pensamento sobre as práticas corporais e como elas podem se constituir como exercícios de liberdade, engendrando novas relações, com relevância política (eixo da ética).

É urgente que nos posicionemos ética, estética e politicamente na vida.

2.5) Sobre a organização do texto

Não pretendemos no presente trabalho desenvolver um olhar extensivo sobre diferentes práticas corporais e os modos como elas produzem subjetividade: já existem trabalhos em diferentes campos de práticas corporais que abordam o tema (FILHO, 2010; CARVALHO, 2001; RESENDE, 2008; LIBERMAN, 2007; ET AL.) Pela peculiaridade deste pesquisador-praticante, decide-se dissertar mais especificamente sobre a prática do yoga nas sociedades engendradas no capitalismo contemporâneo e como ela produz subjetivação.

Optamos por organizar o texto em *angas*, em partes, acompanhando o processo de pesquisa e produzindo uma analítica do vivido. Escolhemos aqui o termo *anga* por propormos a tessitura do texto semelhante à sequência de uma prática de yoga.

Por isto vale aqui uma pequena pausa: em linhas gerais, a maioria das práticas de yoga de diferentes sistemas segue uma sequência parecida, elaborada em *angas*. Os *angas* são blocos de técnicas concatenados no tempo de uma prática. De *anga* em *anga*, a prática flui desde seu início até o fim. Para exemplificar, em uma prática de Shivam Yoga iniciamos com uma concentração mental (*dharana*), passamos para exercícios de energização mental (*puja*), em seguida para exercícios respiratórios (*pranayamas*), posições corporais (*asanas*), relaxamento (*yoganidra*), meditação (*dhyana*) e terminamos com vocalizações (*mantras*). Os *angas*, apesar de aparentemente independentes, organizam os diferentes fluxos de atenção e intensificação promovidos por uma prática. “Os *angas*” é, portanto, o modo como nomeamos os capítulos do texto.

No primeiro deles, “Corpo e práticas corporais, afinal, de quê falamos?”, fazemos uma breve revisão de literatura sobre os temas “práticas corporais” e “yoga”, buscando analisar em que medida eles se aproximam e se distanciam na produção acadêmica brasileira, buscando elementos que nos auxiliem a situar o presente texto no contexto acadêmico.

O segundo *anga*, “O yoga, *um* yoga: as muitas dimensões do caminho”, foi elaborado com a finalidade de conduzir o leitor em um mergulho no tema do trabalho, traçando uma breve genealogia do yoga, bem como visando estabelecer uma perspectiva ética, estética e política que nos guie ao longo do texto.

Em seguida, o *anga* “Corpos, imagens, subjetividade: a produção capitalística contemporânea” visa acompanhar os processos de produção de subjetividades em andamento, analisando como o yoga tem sido propagado no contexto do capitalismo contemporâneo.

Por fim, em “A ética como cultivo: uma nova suavidade”, retomamos diferentes questões suscitadas ao longo do texto, estabelecendo aproximações conceituais em torno do conceito de subjetivação, conforme elaborado por Michel Foucault e Félix Guattari, e propondo uma análise sensível do yoga, pinçando os modos como a prática produz novos modos de relação do *yoguin* com o mundo.

Vale ressaltar aqui que optamos por inserir algumas imagens em transparência ao longo do texto, impressas em folhas de papel vegetal, visando torná-lo mais leve e buscando aproximar o leitor de alguns símbolos e ilustrações presentes no corpo do trabalho.

3) CORPO E PRÁTICAS CORPORAIS, AFINAL, DE QUÊ FALAMOS?

Este anga pretende convocar para o trabalho alguns intercessores que têm produzido conhecimento com diferentes práticas corporais, em uma breve revisão bibliográfica. Evocaremos, aqui, o que se tem escrito sobre o tema, buscando perceber como se operam esses diferentes trabalhos. Terminamos o anga realizando uma revisão bibliográfica específica sobre a produção acadêmica brasileira em torno do yoga, comentando o foco que se têm dado à prática oriental nos contextos acadêmicos.

De início, nos parece importante ressaltar que as questões relacionadas ao corpo e às práticas corporais têm ganhado espaço nas produções acadêmicas. Diferentes abordagens na interface entre ciências humanas, educação física, artes e sabedorias orientais problematizam diversas práticas.

Em 2010, Ari Lazzarotti Filho e outros autores realizaram um levantamento estatístico sobre o uso do termo “práticas corporais” em teses e dissertações. Segundo eles, o termo *práticas corporais* tem sido utilizado por pesquisadores em educação física que estabelecem relação com as ciências humanas e sociais. No atravessamento dos trabalhos de diversos campos (educação física, antropologia, psicologia, artes, etc.), os autores ressaltaram que se tem buscado problematizar os conceitos de “atividade física” e “exercício físico e evidenciam que estes termos estão relacionados à uma visão biologicista do corpo, bem como à uma compreensão do movimento humano derivado da física clássica, enfatizando apenas aspectos como locomoção no tempo e no espaço e gastos de energia.

Percebe-se uma tentativa de ampliação do termo “práticas corporais” ao tensionar uma concepção científica orientada na objetividade e na neutralidade, se atendo então aos sentidos atribuídos às práticas corporais por aqueles que as praticam, para além de uma visão utilitarista do corpo. Dos artigos analisados, os pesquisadores ressaltam uma busca em “superar a fragmentação identificada na constituição do ser humano e denotam uma crítica à forma de organização da vida contemporânea e seus desdobramentos no corpo” (FILHO ET AL., 2010, p. 18). Os autores evidenciam que no campo da educação física alguns pesquisadores têm buscado, assim, articular as

práticas aos “aspectos subjetivos, como os sentidos e significados atribuídos pelos sujeitos e pela cultura ao movimento corporal humano” (FILHO ET AL, 2010, p. 22), partindo de uma perspectiva ontológica que se opõe ao biologicismo.

Yara Maria de Carvalho possui extenso trabalho no qual articula práticas corporais, filosofia, saúde e educação física. Em um artigo de 2001, Carvalho afirma que a discussão da relação entre atividade física e saúde tem passado longe de perspectivas filosóficas e políticas, e desenvolve uma problemática referenciada pelas ciências humanas e sociais. Ela aponta que o entendimento que prevalece nos trabalhos acadêmicos em relação àquele que pratica uma atividade física se restringe a uma “‘figura’ que muitas vezes não pensa, não sente, não experimenta emoções, desejos, não carrega consigo sua própria história de vida” (CARVALHO, 2001, p. 10), sendo encontrado como um anônimo no item “método” e no subitem “amostra”.

A pessoa, o ser humano, na quadra, na academia, no clube, na praça, ou ainda na rua é caracterizado, classificado visando situá-lo nesse ou naquele perfil de aluno, cliente, ou de grupo, mas muito distante da imagem de um ser humano – de carne, osso, cabeça e coração (CARVALHO, 2001, p. 11).

A autora se pergunta: onde estão as linhas de subjetividade nos trabalhos que abordam atividade física e saúde? Quem são esses sujeitos agrupados por faixa etária e outras categorias?

Ainda no campo da educação física, por exemplo, Rosana Marcondes, em sua dissertação (2007), propõe que as práticas corporais sejam trabalhadas conjuntamente com os referenciais das Ciências Humanas e Sociais, ao afirmar a

necessidade de se contemplar no planejamento de trabalhos com as técnicas corporais, estratégias, dinâmicas que possibilitem a ampliação da percepção dos participantes sobre os seus ‘modos próprios de funcionar’, isto é, que estimule a reflexão sobre as formas de uso do corpo e os meios para isso (MARCONDES, 2007, p. 18).

Marcondes aponta que a concepção das práticas corporais, de acordo com esses referenciais, amplia as perspectivas de aprendizados pelo corpo,

indissociando aspectos históricos e biológicos na produção da subjetividade. A autora afirma o corpo como produção, marcado pelas peculiaridades e condições de seu tempo: ele não é universal nem imutável, mas está no entrecruzamento de técnicas e sociedade, sentimentos e objetos, pertencendo menos à natureza do que à história (SANT'ANNA apud MARCONDES, 2007). Tal perspectiva aponta a impossibilidade de traçar uma suposta origem do corpo, indiferente às marcas das civilizações e do tempo.

Para ampliar as discussões trazidas pelos trabalhos em educação física, evocamos alguns trabalhos nas interfaces entre práticas corporais, artes e psicoterapia. Catarina M. Resende (2008), por exemplo, escreve sua dissertação de mestrado tomando como campo problemático sua experiência com a dança, em especial com o método da Conscientização do Movimento, de Angel Vianna. Catarina aponta que o trabalho de Angel propõe a produção de um conhecimento experiencial do corpo, conquistado através da pesquisa do movimento que visa, inclusive, aplicações terapêuticas nos campos da promoção de saúde, educação pelo movimento e reabilitação.

Angel considera que corpo é movimento, movimento é vida, e vida é, num certo sentido, dança. Há um desejo de descolar a dança das formas frias, estáticas e repetitivas, que a aproxima do movimento singular e não padronizado que cada corpo pode produzir, onde o movimento do corpo traz em si o próprio movimento de viver (RESENDE, 2008, p. 41).

A autora (2008) aponta que o trabalho corporal de Angel Vianna é um processo em constante transformação que requer prática, estímulos, pausas, trocas e conexões que visam aprimorar o aprendizado com o corpo, e afirma ainda que o conhecimento através da prática se produz no *sentir*, na experiência daquele que pratica a “Conscientização do Movimento”, a fim de formar um corpo que acesse sensações e seu próprio funcionamento para então ampliar as possibilidades de movimento: “*um corpo capaz de se transformar a partir do contato consigo*” (RESENDE, 2008, p. 59, grifos nossos).

Em terapia ocupacional, Flavia Liberman (2007) problematiza o conceito de corpo, articulando-o em oficinas de experimentação corporal. A autora define que os modos de funcionamento dos corpos

são produzidos por vários fatores, dentre eles cultura; genética – com seus aspectos ligados à hereditariedade; os acontecimentos vividos; os tipos de vínculos estabelecidos ao longo da existência; a subjetividade que acompanha, molda e orienta os corpos e a vida em determinado tempo/espaço (LIBERMAN, 2007, p. 35).

Em seu trabalho, Liberman (2007) enfatiza que através da utilização de diferentes técnicas é possível acessar histórias e sensações que trazem, no corpo, acontecimentos da vida e suas relações com o tecido social no qual estão inseridos.

O que Resende (2008) aponta em relação ao sentir e à capacidade do corpo de se transformar a partir do contato consigo se assemelha à experiência proporcionada pela prática regular de yoga, foco deste texto. Esse é um fio que, a nosso ver, liga diferentes práticas corporais: os modos como determinadas técnicas se articulam à experiência daquele que delas faz uso, delas se apropria e delas se utiliza para produzir para si um certo modo de ser, seja através da dança, de oficinas de movimento, de práticas orientais ou práticas contemporâneas diversas. As práticas tornam-se, assim, uma superfície reflexiva a partir da qual é possível modificar e estabelecer relações consigo e com os outros. Nota-se em alguns trabalhos acadêmicos um movimento de abertura do pensamento sobre o corpo e as práticas que o envolvem, principalmente em relação às linhas de subjetivação que atravessam essas práticas e aos modos como o corpo se atém a si. É interessante observar, entretanto, que os estudos brasileiros em torno do yoga não têm, em sua maioria, problematizado a prática em torno desse mesmo fio.

3.1) O termo “yoga” na literatura acadêmica brasileira

O termo “yoga” aparece em 18 artigos publicados em periódicos brasileiros, desde o ano 1996 até hoje, conforme levantamento realizado no sistema de buscas Scielo. Mediante análise inicial dos resumos dos textos publicados, pode-se constatar que a maioria dos trabalhos se interessa pela descrição de benefícios da prática em grupos específicos, como em pacientes de fibromialgia (SILVA; LAGE, 2006), idosos (OKIMURA-KERR; OKUMA, 2012),

peessoas com histórico de insônia (KOZASA ET AL, 2010) e mulheres mastectomizadas (BERNARDI ET AL, 2013). Busca-se inclusive quantificar os efeitos dos exercícios respiratórios através de índices espirométricos e mensurações da pressão inspiratória máxima (GODOY ET AL, 2006). Em sua maioria, esses periódicos estão agrupados nas áreas de saúde (medicina, enfermagem e saúde coletiva) e educação física. Os poucos trabalhos publicados no campo das ciências humanas incluem um estudo etnográfico religioso entre Gaudiya Vaishnavas, adoradores de Krishna (SILVEIRA, 2014), e um estudo com base na racionalidade instrumental em grupos ligados à rede Uni-Yôga (BOEIRA; MUDREY, 2010).

Quanto às teses e dissertações publicadas no Brasil, o termo “yoga” aparece em 68 trabalhos, sendo 47 dissertações de mestrado e 21 teses de doutorado, de acordo com pesquisa realizada na Biblioteca Brasileira de Teses e Dissertações (Ibict). Os primeiros trabalhos datam da década de 1990 (4%), sendo que ao longo dos anos o tema tem ganhado visibilidade nos programas de pós-graduação do país: 38% dos trabalhos se concentram entre os anos 2000-2010 e os restantes 58% foram escritos entre 2010 e 2015. De todos os trabalhos, ressalta-se que 41% foi produzido em São Paulo, em diferentes universidades, e os outros 59% restantes estão distribuídos dispersamente pelo país.

A análise dos resumos das dissertações e teses apresentou um panorama parecido com aquele observado em relação aos periódicos. Há o mesmo interesse descritivo de benefícios da prática de yoga na saúde de grupos específicos, sejam eles grupos de mulheres do climatério com queixa de insônia (AFONSO, 2011), grupos de idosos(as) (SANTAELLA, 2011; SILVA, 2012), grupos de homens saudáveis (ROCHA, 2011), grupos de trabalhadores (CAMPANA, 2011), grupos de grávidas (MARTINS, 2012; JORGE, 2012) e adolescentes em conflito com a lei (VOLCOV, 2011). Os textos realçam a importância da prática do yoga na vida dos grupos acompanhados, mas, a nosso ver, reforçam uma imagem utilitarista da prática. Este tema será abordado mais adiante.

Em diferentes trabalhos o termo “yoga” é utilizado, mas não é o foco central do texto. É o caso do trabalho de Jorge (2012), que cita o yoga como prática

alternativa e complementar no trabalho de doulas, juntamente com a hidroterapia, a acupuntura, a moxabustão e a massagem; do trabalho de Cavalcante (2012), que aborda o yoga como uma possibilidade de prática integrativa no SUS, juntamente com a homeopatia, a acupuntura e o tai chi; também é o caso da tese de Cesana (2011), que aborda o yoga juntamente com outras “práticas alternativas”, como o método Pilates, no campo da Educação Física. Nota-se, a partir destes trabalhos, que diferentes práticas corporais vêm ganhando espaço como ferramentas de atuação para diferentes profissionais no campo da saúde. As discussões incluindo o yoga como prática integrativa se mostram recentes e demarcam uma abertura importante para a discussão acadêmica sobre o tema.

Ainda em relação aos trabalhos nos quais o yoga não é o foco central da discussão, realçamos o trabalho de Poletto (2012), do Programa de Pós-graduação em Estudos de Cultura Contemporânea, da Universidade Federal de Mato Grosso, que tem como foco central os fluxos turísticos entre o Brasil e a Índia; ainda a tese de Araujo (2012), que busca investigar as relações entre alimentação vegetariana e práticas religiosas de um grupo de Brahma Kumaris em Fortaleza; e também da dissertação de mestrado de Marson (2012), que aborda as questões do feminino na Índia, através de um estudo do Movimento Sahaja Yoga, fundado por Nirmala Srivastava em 1970, ao discutir a força de uma mulher à frente de um movimento global.

Há alguns trabalhos em que o yoga é o tema central. Um, uma dissertação de mestrado acadêmico em Psicologia Clínica, da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, onde a autora (FARIAS, 2011) aborda o “estilo de vida” de praticantes e estudiosos de yoga em três diferentes capitais brasileiras e para tal utiliza um “Instrumento de Auto-avaliação e Qualidade de Vida”, analisando os dados à luz da Psicologia Ambiental. A pesquisa produziu ao final um estudo categorizado e quantificado relacionando o grau de satisfação dos participantes em relação à própria vida. Há, ainda, trabalhos produzidos em programas de pós-graduação em ciências das religiões. É o caso do trabalho de Pontes (2011), que afirma o yoga como um caminho de volta para o Cristo, ou a dissertação de Simões (2011), que aborda o yoga como doutrina

sobrenatural de proposta salvífica que no contemporâneo teria sido profanada após as relações estabelecidas entre a prática antiga e a fisiologia ocidental.

Há outros dois trabalhos que nos chamam mais atenção, sobre os quais nos debruçaremos um pouco mais. O primeiro deles é a tese de doutorado de Thais Cavalari (2011), que aborda o yoga como princípio técnico, filosófico e ético, aparentemente em consonância com a nossa proposta, mas objetiva investigar a trajetória de doze professores de yoga, descrevendo suas relações com a prática. O interessante no trabalho de Cavalari é, principalmente, o posicionamento da autora em relação à prática de yoga: ela se declara instrutora e praticante ao se posicionar abertamente no texto ao afirmar o yoga como “profissão, postura de vida e tema de pesquisa” e sinalizando “o rompimento das fronteiras entre os papéis de professora, praticante e pesquisadora de yoga” (2011, p. 2). Concordamos com Cavalari quando ela afirma o yoga “como práxis: uma filosofia nascida da experiência” (2011, p. 2), sendo visível que seu texto está em clara consonância com a proposta da presente dissertação.

O segundo trabalho que nos interessa realçar é a tese de doutorado em Saúde Pública de Mônica Clemente (2011): “Yoga e vigor: corporeidade pluridimensional e as novas práticas em saúde”. Em seu trabalho, a autora investiga *relações teórico-conceituais* entre corporeidade e Tantra e as *implicações ético-políticas* das concepções de saúde no yoga, propondo uma perspectiva de corpo integrado, atento e vitalizado. A autora também se posiciona como praticante de yoga e elabora seu texto como tal.

Clemente define o ser humano “como fenômeno vivo que se expressa como corpo, emoções, anseios e como linguagem nos gestos em movimento” (2011, p. 19). Segundo ela, através do *tantra yoga*²⁵ é possível pensar uma visão integrada da vida na qual não há espaços para dualismos e também não há diferenças entre o *ser que sou* e o *corpo que sou*: é na própria experiência vivida que natureza, corpo, mente, emoções, conhecimento e sentido são

²⁵ Há diferentes abordagens sobre o yoga que serão tratadas brevemente adiante a fim de situar o leitor na temática dessa dissertação. Por hora, vale realçar que o tantra é apenas uma dentre muitas abordagens e que o próprio tantra diverge em diferentes linhagens e sistemas contemporâneos. Mônica Clemente (2011) se baseia, em seu texto, nos escritos do filósofo e mestre P. S. Sarkar.

produzidos, em relação direta com o mundo, em um *continuum*. Eis a definição de *corporeidade* para a autora. Em suma,

Não há ruptura entre corpo e pensamento no tantra yoga para criação de sua prática e de seu saber. O saber e a corporeidade estão imbricados como experiência investigativa desta linhagem para a formulação de seu conhecimento e a criação de suas práticas. Portanto, sua visão integral do ser em relação ao mundo é apoiada pelas suas experiências e produção de seu pensamento, recursivamente (um criando o outro) (CLEMENTE, 2011, p. 20)

Há no trabalho de Clemente uma clara sintonia entre a produção de conhecimento e a experiência da prática. A nosso ver, esta perspectiva fortalece uma produção acadêmica sobre o yoga que vise convocar a experiência da prática, independentemente do foco da pesquisa que, no caso do trabalho de Mônica Clemente, visa problematizar concepções de saúde.

Ao analisar diferentes trabalhos na área da saúde, Clemente (2011, p. 21-22) realça que a prática regular de yoga produz aumento da estabilidade do sistema vaso-motor, permite melhor controle, força e resistência muscular, ativa funções cognitivas e estimula aumento das ondas *alfa*, *teta* e *beta 1* em determinadas regiões cerebrais, permite controle de funções normalmente involuntárias, reduz o tempo de reação visual e auditiva, diminui o peso corporal, melhora estados de ânimo, diminui tensão emocional, irritabilidade e ansiedade, entre outros muitos benefícios. Somado a isso, os estudos apontam que a prática das técnicas produz aumento na sensação de vitalidade, no sentimento de bem-estar e bem-aventurança, na sensação de contentamento e relaxamento e na sensação de conexão em uníssono com os demais seres vivos.

Clemente (2011) aponta que os estudos na área da Saúde apresentam o yoga como prática espiritual, mas não abordam esta questão, resumindo os benefícios da prática através de conceitos biomédicos. Por mais que se credite ao yoga estratégias de manutenção da saúde e promoção de bem-estar geral, os estudos analisados por Clemente não problematizavam os conceitos de corpo e saúde no yoga. Tais estudos são, de fato, enriquecedores, mas reduzem o yoga em toda sua complexidade. Concordamos com Clemente quando ela afirma que o yoga produz vigor e saúde em diferentes níveis, posto

que esses níveis são indissociáveis na experiência do praticante. Sobre isso, a autora afirma que a “saúde integral” é fundamento da prática e é promovida pela execução de suas técnicas, *apesar de não ser essa a finalidade ou a direção da prática de yoga*²⁶. Entretanto, muitas pessoas procuram o yoga em busca desses benefícios secundários da prática: afinal, são possíveis portas de entrada para a prática milenar.

Os trabalhos de Thais Cavalari (2011) e Monica Clemente (2011) abrem caminho para a discussão do presente texto e com ele podem produzir diálogo. Entretanto, realçamos uma demarcação de rigor conceitual nesta dissertação que não foi levada em conta dos trabalhos mencionados como, por exemplo, quanto ao uso de determinados conceitos como “subjetividade” e “subjetivação”. Entendemos que, por serem estudiosas de outros campos, Cavalari e Clemente tangenciam a discussão do presente trabalho, mas não se debruçam sobre ela, focando sua atenção em outras dimensões da prática do yoga. Também vale realçar que os dois trabalhos não objetivam uma análise crítica do yoga, uma vez que descrevem o yoga através de uma linhagem específica (como o trabalho de Clemente) ou abordam o tema de modo generalista, sem um posicionamento analítico claro entre diferentes linhagens ou perspectivas (como o trabalho de Cavalari).

Dito isso, demarcamos como a presente pesquisa tanto se aproxima quanto se diferencia dos trabalhos já realizados sobre o tema nas universidades brasileiras. Aparentemente a apresentação de um problema de pesquisa envolvendo o yoga na perspectiva de um pesquisador-praticante, ou pesquisador-instrutor, não é exclusividade desta dissertação e demonstra uma direção acadêmica coletiva de aproximação entre *pesquisar yoga e praticar yoga* o que, a nosso ver, é muito relevante.

Entretanto, uma problematização do tema no campo da filosofia da diferença é novidade e cabe aqui recolocar o problema que movimenta esta pesquisa: as relações do yoga com o capitalismo contemporâneo e os modos como se operam processos de subjetivação entre aqueles que o praticam na produção de um *êthos*, no sentido em que aponta Michel Foucault (2006): um certo modo

²⁶ As questões “quais são as finalidades?” ou “quais são as direções da prática do yoga?” orientam o presente trabalho e são suscitadas ao longo de todo o texto.

de viver e encarar as experiências em um exercício ético, tomando voluntariamente uma prática para si. A nosso ver, a presente pesquisa se aproxima dos trabalhos de autoras como Liberman (2008), Resende (2007), Cavalari (2011) e Clemente (2011) que, de maneira singular, são pesquisadoras-praticantes daquilo que problematizam e que abordam as relações entre práticas corporais e subjetividade.

Conta-se que um sábio hindu ensinava a um menino os segredos do Universo e chegara a hora de contar à criança como a Terra se sustentava no vazio. Explica, então, o mestre:

- A terra está apoiada sobre as costas de um elefante e este elefante está apoiado sobre o casco de uma grande tartaruga.

O menino escutou a explicação, mas não sem estranhamento. Foi para casa e pensou na fala do mestre durante todo o dia. No dia seguinte, antes da próxima lição começar, o garoto esperto dirige uma pergunta ao sábio:

- Mestre, se a Terra está apoiada sobre as costas de um elefante e se este elefante está apoiado sobre o casco de uma grande tartaruga... Então me diga, onde está apoiada essa tartaruga?

O mestre se surpreendeu com a pergunta do menino. “Que desaforo”, pensou ele, “como esse menino ousa duvidar da minha explicação?”. Entretanto, o sábio decidiu responder o garoto com a seguinte afirmação:

- Sob a tartaruga está um outro elefante.

O garoto aceitou a resposta, mas não sem estranhá-la. Foi para casa, desenhou em um papel a imagem que tinha produzido a partir das explicações do mestre e não via sentido naquela história. Para ele, deveria haver algo mais, uma explicação mais sensata e mais pura talvez, quem sabe um lugar de onde vinham os elefantes e as tartarugas, talvez ele até descobrisse a origem da Terra! No dia seguinte, ao retornar à aula, o pequeno aprendiz estava inquieto:

- Mestre, perdoe-me duvidar de sua explicação. Mas ainda é difícil para mim aceitar que a Terra esteja apoiada sobre um elefante sobre uma tartaruga sobre um elefante... deve haver algo mais sob esse último elefante. O que seria? De onde ele vem?

O mestre então parou e refletiu sobre a pergunta do menino por um tempo. Por fim, respondeu:

- Ah, menino! Daí pra baixo só tem tartaruga!

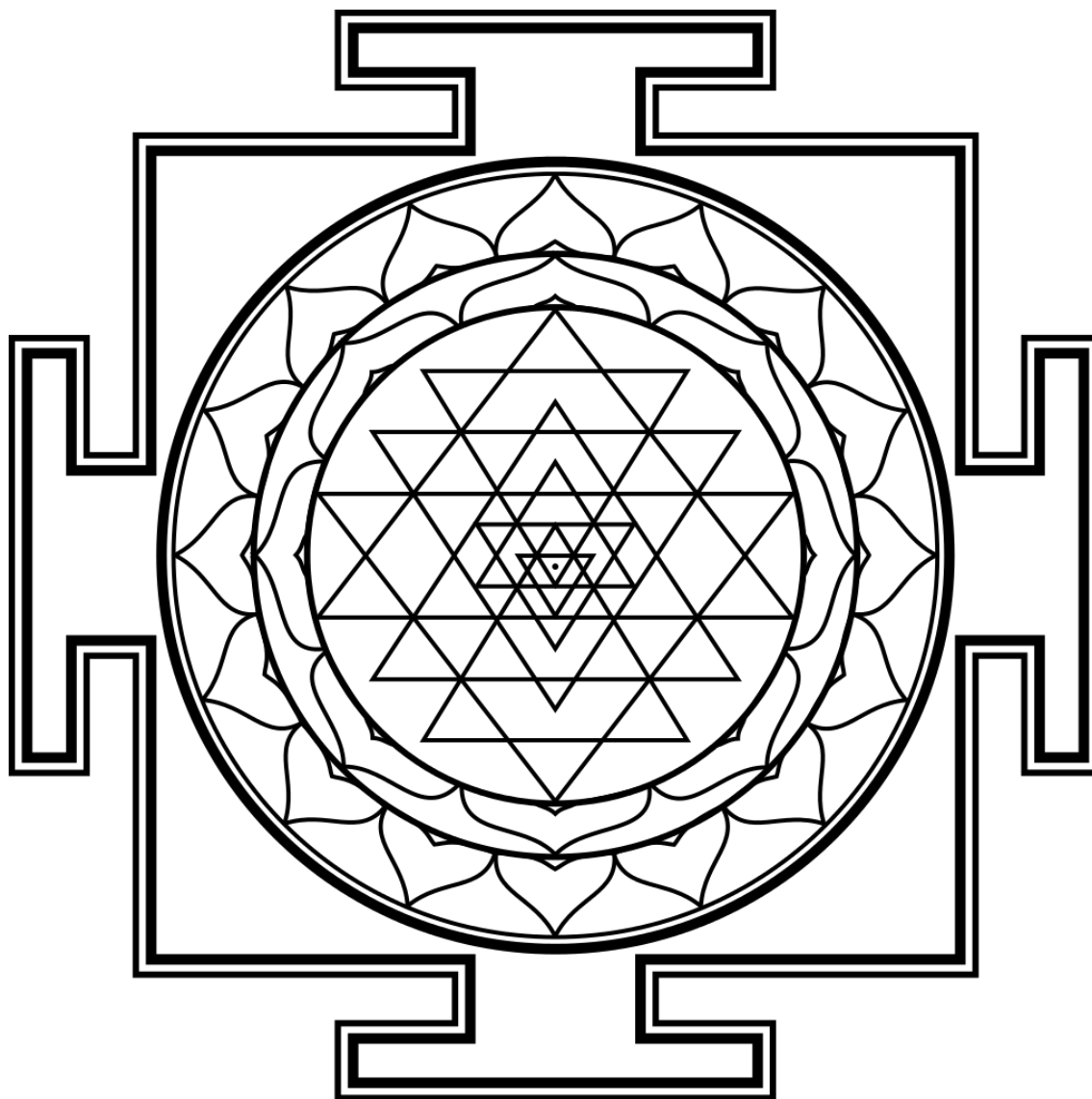
Provérbio popular

4) O YOGA, UM YOGA: AS MUITAS DIMENSÕES DA SENDA

O presente anga está elaborado para convocar o leitor a um breve mergulho na *senda*, no caminho do yoga. Afinal, viemos discutindo anteriormente sobre o yoga, sobre alguns de seus efeitos e sobre os estudos recentes sobre o tema no Brasil. Há pouco falávamos que as técnicas do yoga não visam produzir benefícios para a saúde, apesar de terem esse efeito. Swami Satyananda Saraswati (2013) diz que, a nível físico, o yoga atua na coordenação de funções orgânicas e fisiológicas, harmoniza músculos, órgãos e nervos, a fim de que haja produção de saúde. Esta “produção de saúde” é necessária, segundo o autor, para que se alcance ideais maiores, ou seja: alcançar boa saúde não é a finalidade da prática. Exercícios posturais (*asanas*), respiratórios (*pranayamas*) e de concentração (*dharana* e *trataka*) são iniciais e visam preparar o praticante para níveis de meditação profundos. Portanto, do que falamos quando falamos de yoga? Para que se pratica? É disso que nos ocuparemos agora.

Qualquer pessoa que busque informações sobre yoga, tanto em livros como na *internet*, bem como qualquer um que pretenda fazer “aulas experimentais” de diferentes linhagens, enfim, todos tendemos a nos deparar com um campo extremamente vasto, polívoco, e por vezes confuso. Convido você, leitor, a realizar um breve exercício deste tipo: faça uma busca com o vocábulo “yoga” na *internet* e perceba os resultados. Juntamente com uma página da Wikipédia explicando o termo, vêm-se páginas patrocinadas de diferentes linhagens explicando o que seria a prática antiga segundo sua visão e promovendo propagandas de seus Núcleos. Há sugestões de aplicativos para celular que oferecem aulas. Também aparecem na pesquisa sugestões de vídeos de todo tipo, separando práticas para diferentes níveis, com sugestões de práticas específicas para perda de peso, realçando alguns benefícios como diminuição de ansiedade e stress e até se referindo ao yoga como “treino de força e flexibilidade que funciona melhor que academia”.

Figura 1: *Sri Yantra*, um dos símbolos *yoguins* mais conhecidos, utilizado para práticas de concentração (*dharana* e *trataka*).



Fonte: *website*²⁷.

²⁷ Disponível em:

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/thumb/8/81/The_Sri_Yantra_in_diagrammatic_form.svg/1024px-The_Sri_Yantra_in_diagrammatic_form.svg.png>. Acesso em: abr./ 2017.

Há ainda ofertas de vários cursos de formação de instrutores, com certificação internacional ou não (e alguns cursos valem cerca de US\$ 2.500,00)²⁸.

A busca pelo yoga pode facilmente levar à confusão e ao desentendimento. Swami Satyananda Saraswati (2008), ao comentar sobre os *sastras*, textos hinduístas nos quais se encontram os registros das práticas antigas, aponta que a principal falha concernente aos referidos textos é que eles não podem ser fielmente datados por ser difícil dizer quem influenciou quem e qual texto veio antes. “Mais ainda, uma escritura não fixa de forma alguma a data de um sistema filosófico; uma escritura pode ter sido redigida centenas de anos depois da formulação, desenvolvimento e proliferação de uma filosofia específica.” (SARASWATI, 2008, p. 8, tradução nossa). Por exemplo, ao escrever sobre os *Yoga Sutras* de Patañjali, texto considerado a primeira codificação geral do yoga, o autor demonstra que alguns teóricos afirmam que Patañjali viveu cerca de 5000 anos atrás, enquanto outros dizem que o referido autor escreveu os sutras por volta do século IV de nossa era.

Alguns dizem que Patañjali foi influenciado pelos jainistas, outros dizem que foi ele quem influenciou os jainistas. Alguns dizem que o budismo é parcialmente baseado nos Yoga Sutras, enquanto outros dizem que Patañjali baseou seu texto em textos e práticas budistas. Provavelmente o caso é um ‘meio-a-meio’, já que nenhum sistema cresce em isolamento. *Todo sistema foi influenciado pelos sistemas anteriores e por sistemas contemporâneos* (SARASWATI, 2008, p. 9, tradução nossa, grifos nossos).

Não grifamos levianamente a última frase acima. Pensamos que ela abre os estudos sobre o yoga na possibilidade de esconjurar análises que pretendam um suposto purismo ou que pretendam a busca de um sistema que seja primordial. Se assumimos a posição de que todos os sistemas se influenciaram ao longo da história, produzindo diferentes modos de conhecer e viver a prática, alcançamos a proposta de Michel Foucault (1979) em pensar que não há uma curva lenta de evolução histórica, à qual fosse possível se remeter, mas que a própria história é recheada de lacunas, compostas por diferentes cenas e contextos distintos que se atravessam. A genealogia, como proposta por Foucault, se opõe precisamente à pesquisa da origem. “O que se encontra

²⁸ Conforme pesquisa realizada no Google em novembro de 2016.

no começo histórico das coisas não é a identidade ainda preservada da origem – é a discórdia entre as coisas, é o disparate” (FOUCAULT, 1979, p. 18).

Saraswati (2013) aponta que as confusões em torno do yoga e de sua história tiveram início quando as técnicas e os objetivos de diferentes linhagens começaram a ser escritos, como acontece com a maioria das tradições orais e práticas. Tradicionalmente, em tempos anteriores a Cristo, as técnicas e os conhecimentos do yoga antigo eram passadas oralmente de mestre para discípulo através de *sutras*, frases sucintas com o mínimo de palavras possível, para que fossem de fácil memorização e para que fossem entendidas apenas pelos discípulos dos referidos mestres. Geralmente os *sutras* tinham um tom poético, carregando muitos simbolismos e analogias elaboradas pelo próprio mestre e correspondiam ao seu próprio modo de ensinar: diferentes mestres elaboravam *sutras* de diferentes maneiras, imprimindo diferentes marcas históricas (temporais, geográficas, culturais) aos saberes. Ao serem escritos, posteriormente ao nascimento de Cristo, os *sutras* ganharam o papel na mesma estrutura que tinham quando falados: pequenos versos, às vezes de difícil interpretação, que cabiam ao mestre explicar. Entretanto, ao longo do tempo, diferentes interpretações e comentários foram elaborados, inclusive por pessoas que não conheciam as práticas antigas, intelectuais que não tinham experiência com o yoga (SARASWATI, 2013). Então, mais comentários foram criados, diferentes perspectivas foram mescladas, criando a vasta literatura sobre o yoga hoje conhecida. O registro das técnicas milenares foi feito gradativamente, a partir dos ensinamentos antigos e da experiência dos referidos mestres. O conjunto de todos os textos indianos sobre o yoga inclui uma multidão de diferentes autores e este registro gradual, composto por muitas mãos e vozes, produziu muitas perspectivas ao longo do tempo.

A literatura do yoga é muito, muito ampla. O Tantra, por exemplo, é definido por Saraswati (2013) como um compêndio de muitos outros sistemas anteriores a ele. A soma dos textos tântricos é incrível. “Diz-se que em um momento da história chegou a existir cerca de 14.000 textos tântricos. Hoje, apenas alguns existem, já que a grande maioria foi perdida ou destruída” (SARASWATI, 2013, p. 387, tradução nossa). Entretanto, não só em textos tântricos o yoga se baseia. O tema atravessa todos os *shrutis* e os *smritis*, como são nomeados os

textos hinduístas em seu conjunto. Compõem esta lista os *tantras* e também os *vedas* (quatro textos), as *upanishades* (cento e oito textos), os *puranas* (18 textos) e por aí vai. Como poderíamos pretender uma busca da origem do tantra e do yoga se as lacunas históricas são tão expressivas e se o volume de textos é tão grande?

Parece-nos que o problema da origem do yoga seria um falso problema, quando colocado na perspectiva indiana. No subcontinente indiano muitos e diferentes estilos de yoga foram sendo produzidos e um não anula o outro: são apenas estilos diferentes. Tony Hara (2012) escreve que também na Grécia antiga, por exemplo, cada diferente escola filosófica entendia a elaboração de uma arte de viver ao seu próprio modo e que elas coexistiam, sem se anular.

Muito grosseiramente podemos dizer que para os estóicos o ideal era uma vida serena e austera, para os epicuristas uma vida destinada aos cuidados com os prazeres, para os cínicos uma vida radicalmente livre. *Cada escola tinha o seu ideal de vida, seu modo de viver* (HARA, 2012, p. 100, grifos nossos).

Podemos dizer que na Ásia em geral houve diferentes tentativas de aplainamento das diferenças culturais, lingüísticas e sociais através dos processos colonizadores que tentavam impor uma única língua geral, um único Deus soberano e um único modo de vida. Entretanto, a coexistência entre diferentes modos de viver o mundo nunca foi destruída. Ainda hoje coexistem e resistem na Ásia milhares de dialetos, centenas de deuses diferentes e muitas direções de conduta díspares. Portanto, o pensamento de que a busca de uma origem aplainadora e desqualificadora pudesse ser possível é, a nosso ver, um problema europeu, e não asiático, e coloca o risco de se apagar toda a pluralidade, todas as disputas e todos os entrecruzamentos históricos. Mishra e Saraswati, por exemplo, não deixam de afirmar uma perspectiva, mas também não se preocupam em definir qual sistema de yoga seria o mais puro ou o mais verdadeiro. Eles assumem que diferenças existem e todas compõem a vastidão englobada como “yoga”.

Uma questão se coloca de imediato: como contar uma história sobre o yoga, portanto? Contar uma história, seja ela qual for, implica uma série de escolhas. Olhar para as discontinuidades das histórias já existentes e ver seus entrecruzamentos e desdobramentos demanda um trabalho paciente e

metodológico. O próprio Foucault (1979) define assim a genealogia, quando aponta que ela trabalha com pergaminhos embaralhados, sobrepostos e reescritos. É claro que uma genealogia extensa sobre o yoga haveria de ser feita e, para isto, não dispomos tempo na presente dissertação e este não é tampouco nosso interesse no momento. Mas pensamos que uma breve genealogia como estamos tateando agora, que vise situar o leitor no tema proposto, é desejável e necessária.

Há que se elucidar, aqui, que não buscamos os textos antigos diretamente para a tessitura desta dissertação. Optamos por trabalhar o tema a partir de alguns comentadores que nos parecem interessantes na medida em que discutem abertamente estas divergências e nebulosidades que envolvem o yoga e sua história e também por uma afinidade com suas propostas, que serão desenvolvidas adiante. Destacamos dois deles, Swami Satyananda Saraswati e Kamalakara Mishra. Entretanto, os livros de ambos os autores estão escritos em inglês, o que implica em mais uma questão, de tradução de idioma.

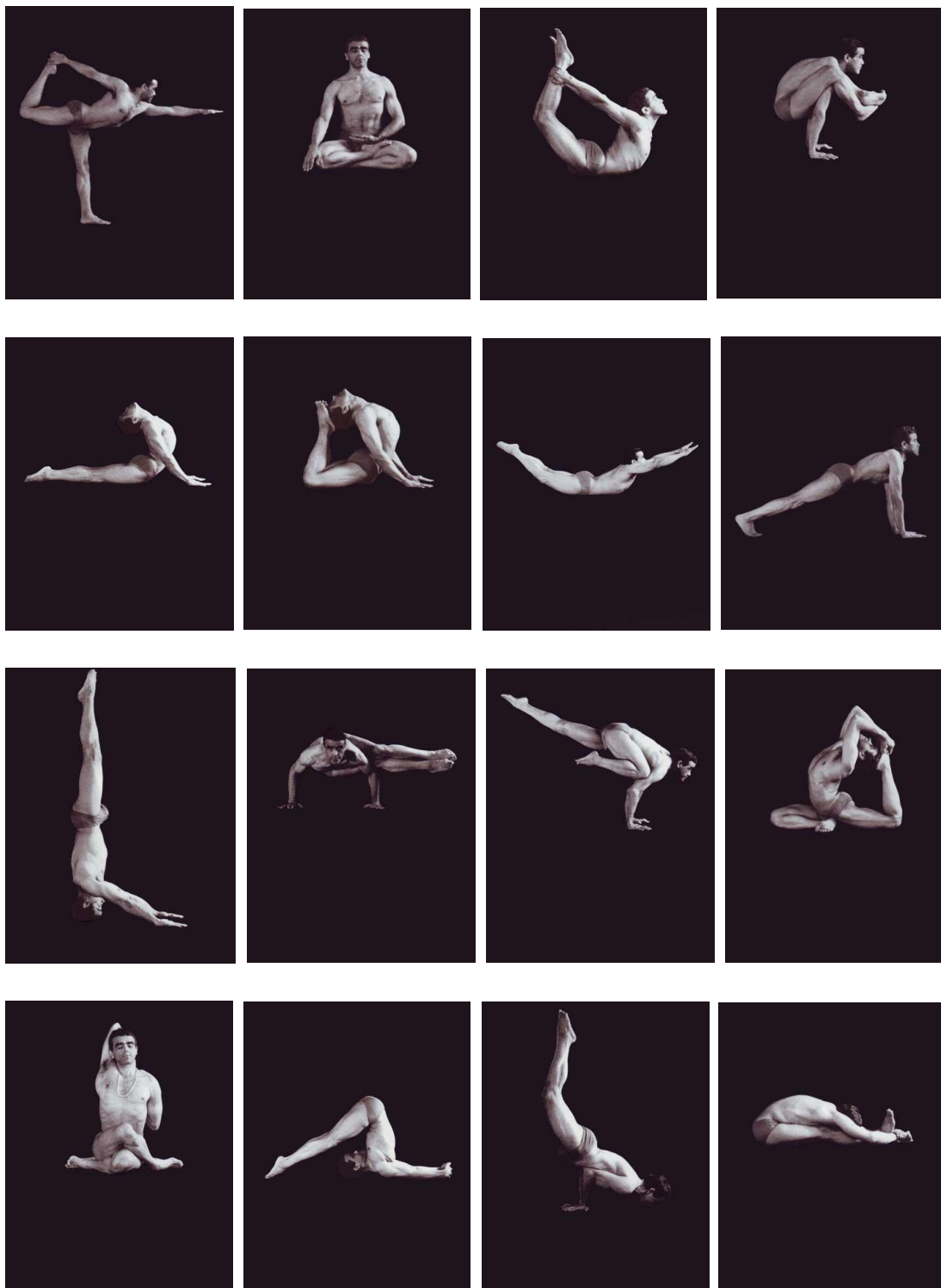
Os livros de Satyananda e Mishra, dentre outros autores usados neste texto, foram lidos em inglês. Suas referências diretas e indiretas são traduções elaboradas pelo próprio autor deste texto e, assim sendo, carregam já um certo modo de apropriação da língua inglesa na sua interface com o português brasileiro. É certo que há um rigor estabelecido no momento da tradução que implica, inclusive, a busca do dicionário quando um termo possui diferentes significados. Mas o simples fato de eleger um significado para o termo em inglês é atravessado pelas experiências do autor como praticante de yoga e como pesquisador em psicologia. Pensamos ser importante esclarecer esta questão da tradução para o leitor, pois, novamente, demarca que o que elaboramos em torno do yoga é apenas *uma* perspectiva possível sendo traçada. Não nos eximimos em afirmar a tentativa de produção de um saber perspectivo, com o propósito deliberado de dizer sim e não, que “sabe tanto de onde olha quanto o que olha” (FOUCAULT, 1979, p. 30).

Esta dimensão da tradução do idioma é central para entendermos diversos termos que surgem na pesquisa sobre o yoga. Palavras como “alma”, “energia”, “consciência”, “percepção” e “mente” são muito comumente usadas como significantes para designar as experiências descritas nos textos antigos

hindus. Entretanto, estas palavras são *ocidentais*, atravessadas pelas linhas do cristianismo e da psicologia, e começam a aparecer nas traduções sobre o tema após o início da colonização britânica no território indiano, em meados do século XIX. Assim sendo, as categorias que já eram utilizadas pelos europeus à época para descrever processos humanos passaram a fazer parte da vasta literatura sobre o yoga ao longo do tempo. Swami Satyananda Saraswati (2008) indica que muitas confusões surgem neste processo de tradução do sânscrito para o inglês, já que muitas palavras coloquiais mudam de significado no curso do tempo e que muitas palavras em sânscrito não têm equivalente exato em inglês; ou que duas ou mais palavras em sânscrito podem ser resumidas em apenas uma palavra em inglês, mas que isto tem vastas e diferentes implicações quando se trata de uma disciplina tão ligada à prática e à experiência, como é o caso do yoga. Em geral, busca-se amenizar os erros de tradução através de comentários que passam a acompanhar os textos: por muitas vezes um pequeno *sutra* de uma frase ganha comentários de muitas páginas.

Vale destacar, a partir do exposto, que há um risco autoral sendo assumido na escrita deste texto, já que não encontramos trabalhos que abordem o yoga em uma perspectiva genealógica, como proposta por Michel Foucault. O que nos interessa aqui é pensar o yoga em sua dimensão ascética, com as suas finalidades, e não uma busca pelas origens da prática. Por tudo isso, o que trazemos são pistas históricas, pinçadas em diferentes referências para auxiliar o leitor na compreensão do tema. Não pretendemos que o presente texto defenda um único modo de como o yoga pode ser abordado, já que, novamente, realçamos que esta perspectiva é apenas uma dentre muitas outras passíveis de serem elaboradas.

Figuras 2.1 a 2.16 – Variados asanas, posições de yoga.



Fonte: *website*²⁹.

²⁹ Disponível em: < <http://www.dharmayogacenter.com/resources/yoga-poses/view-all-yoga-poses-by-category/>>. Acesso em: mar. 2016.

O yoga contemporâneo postural, tal qual conhecemos, é muito recente. A ênfase na prática das posições do yoga, os *asanas* data do final do início do século XX, sendo a colonização britânica na Índia a responsável por difundir o yoga no ocidente.³⁰ Singleton (2010) demonstra que, na virada do século XIX para o século XX, a Europa experimentava uma expansão de diferentes métodos de ginástica corporal. Nestes métodos o movimento do corpo ganhava destaque com a finalidade de tratar enfermidades e prevenir doenças. Posteriormente incorporados aos sistemas escolares e militares ingleses, os “métodos de ginástica e cuidados pelo movimento” chegaram à Índia e motivaram o interesse pelas antigas disciplinas corporais deste país como fonte de preparação atlética. Assim sendo, o yoga passa a ser adaptado à preparação militar e incorporado nas práticas educacionais indianas.

O fato de diferentes textos antigos da Índia abordarem o yoga como excelente disciplina para cuidado com o corpo despertou o interesse pela prática de *asanas*, *pranayamas* e outras técnicas. Singleton (2010) aponta ainda como algumas organizações como a Associação Cristã de Jovens (YMCA) se apropriou das técnicas antigas para seus programas de educação física. Posteriormente, diferentes mestres indianos, incentivados pelo governo de seu país, iniciaram apresentações públicas de técnicas de yoga na Europa e nos Estados Unidos, visando a disseminação de seus trabalhos e a promoção da Índia no cenário mundial. Podemos citar, por exemplo, o caso de Ramamurthy, um dos disseminadores do yoga postural, que viajou à Inglaterra em 1911 para apresentar o yoga como sistema de desenvolvimento muscular e de produção de saúde. Para Singleton (2010), a mais famosa série de posições de yoga derivou dos métodos de Ramamurthy. O *Surya Namaskar* (figura 3), série de saudação ao sol, é hoje a base de muitas práticas de yoga existentes,

³⁰ Nem só de posturas vive o yoga, e existem linhas que se utilizam somente de técnicas de mantralização ou que só fazem uso de técnicas respiratórias, por exemplo. Entretanto optamos por elaborar nossa crítica em torno das linhas que enfatizam o uso das posturas do yoga. Sobre estas diferenças sugiro o documentário “*Yoga Unveiled*”, de Gita Desai (2004). Sobre uma história do yoga postural, sugiro a leitura de “*Yoga Body: the origins of modern posture practice*”, de Mark Singleton (2010).

principalmente do Ashtanga Vinyasa Yoga de Sri K. Pattabi Jois,³¹ um dos sistemas mais difundidos mundialmente.

Figura 3 – *Surya Namaskar*.



Fonte: *website*³².

Os processos de disseminação do yoga nos séculos XX e XXI produziram divergências e diversos modos de ensino da prática. São muitas linhagens e sistemas³³ de práticas de yoga, cada uma com propostas por vezes opostas,

³¹ O método de Pattabi Jois, Ashtanga Vinyasa Yoga, consiste em séries pré-determinadas de técnicas concatenadas, tendo como base o *surya namaskar*. Nessas séries, *asanas* são executados num fluxo contínuo e dinâmico, juntamente com *ujjayi pranayama* (uma técnica respiratória), *bandhas* (exercícios de energização) e *drishtis* (técnicas de foco do olhar para concentração mental). O praticante avança na execução das séries na medida em que domina a prática das técnicas.

³² Disponível em: < http://andreadyoga.altervista.org/wp-content/uploads/2014/04/Surya_Namaskar2.jpg>. Acesso em: mar./ 2017.

³³ Por *linhagens* dizemos de escolas de yoga que seguem instruções específicas, passadas de mestre para discípulo ao longo do tempo, sem grandes alterações (temos como exemplo a linhagem de Hatha Kundalini Yoga de Swami Satyananda Saraswati, discípulo de Sivananda; e a linhagem de Ashtanga Vinyasa Yoga, de Sri K. Pattabi Jois, discípulo de Krishnamacharya).

derivadas dessas mesclas produzidas ao longo do tempo. É impossível abordar “o” yoga como possível unidade que englobe todos os diferentes modos de praticar. Pensamos que o artigo indefinido “o” permanece neste texto por pura conveniência lingüística, já que falamos sempre de “um” yoga, ou seja, todo sistema ou linhagem tem *uma* história específica e implica *um* modo de praticar e de ver o mundo.

Pensamos aqui que não há demérito algum no fato de a maioria das práticas de yoga disponíveis serem derivadas do movimento de emergência do yoga postural a partir do século XIX. Um preciosismo que visasse depreciar todo o conhecimento produzido recentemente sobre a prática implicaria uma vontade de buscar “o elefante embaixo da tartaruga embaixo do elefante”, ou seja, empreender uma jornada de resgate de um possível yoga perdido como praticado na origem dos tempos, um yoga original.

Pensamos também que o yoga, hoje, se configura como uma prática corporal contemporânea de cuidado como muitas outras. Podemos incluir aí aquelas já citadas, como o Método de Conscietização do Movimento através da dança, ou também algumas outras, como o Método Pilates, a capoeira, algumas artes marciais, e além. Se depreciássemos o yoga postural contemporâneo teríamos que depreciar também muitas outras práticas corporais que têm propostas interessantes, que ativam sensibilidades outras e que produzem modos singulares de pensar e viver o mundo. Todas coexistem no mundo, com seus traços singulares e com suas aproximações, e é justamente esta coexistência que queremos afirmar.

Entretanto, uma questão se levanta. Se estabelecemos que não é desejável a tentativa de buscar uma suposta origem do yoga antigo e que não há demérito em praticar versões contemporâneas do yoga, logo poderia parecer que aceitamos todo e qualquer modo de prática. De modo algum é disto que o presente texto trata. Se, como já bem pontuamos, nos propomos a problematizar as relações entre o yoga e o capitalismo contemporâneo, haveremos de estabelecer diretrizes éticas que nos guiem em uma análise

Por *sistemas* dizemos de métodos de ensino contemporâneos, criados com abordagens tomadas de diferentes linhagens (como o Sistema Shivam Yoga, de Arnaldo de Almeida, o Swasthya Yoga, de DeRose, o Kundalini Yoga, de Yogi Bhajan e o Bikram Yoga, de Bikram Choudhary).

crítica do referido tema. Portanto, não nos basta somente praticar um modo de yoga, mas também nos ater ao modo *como* a prática é conduzida e quais propósitos ela visa. Retomamos, assim, a pergunta inicial que abre este *anga*: quais são as finalidades da prática? Para que se pratica? E como? Porque desejar uma prática diária, com suas dificuldades e desafios?

Existem, na Índia, diferentes *darshanas*, termo traduzido como “modos de ver”. Podem ser muito variados e apontam para os diferentes estilos de prática espiritual. Entretanto, *darshana* não designa somente uma filosofia ou perspectiva, mas também um guia para quem deseja seguir um caminho. Mais ainda, pensamos o *darshana* como perspectiva ética, estética e política, na medida em que implica atitudes em relação de produção com o mundo. Muitos caminhos são possíveis, a partir de diferentes *darshanas*, e todos dependem de uma conduta ascética específica. Compõem os *darshanas* tanto um conjunto de técnicas práticas quanto um conjunto de saberes, escritos ou não, que guiam os objetivos e as etapas de cada prática. Dito isto, iniciamos a seguir um breve aprofundamento em aspectos históricos da Índia antiga, onde emergiu o yoga, pinçando elementos que nos auxiliem na definição de um guia ético-estético-político, uma perspectiva, um *darshana*, que norteie nosso exercício crítico.

4.1) Elementos arqueológicos, simbólicos e lingüísticos

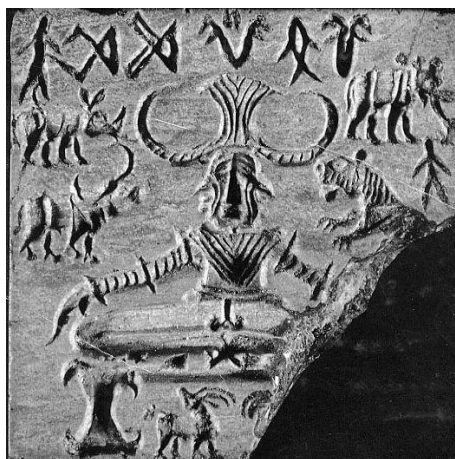
O yoga vem sendo desenvolvido na Índia há milhares de anos e suas origens são desconhecidas. Historicamente, os primeiros registros de posições de yoga vêm de dois sítios arqueológicos da região do Vale do Rio Indo, região norte da Índia e sul do Paquistão, atual Caxemira: Mohenjo-Dharo e Harappa. Em um dos registros (figura 4), *Pashupati*, o senhor dos animais, antiga representação do deus hindu Shiva, é ilustrado sentado em uma posição de meditação.

Ainda não há consenso sobre a história das ditas civilizações³⁴, tampouco sobre as datas de seu apogeu e declínio. O fato é que Harappa e Mohenjo-

³⁴ Para maiores informações e estudos recentes sobre o tema, acesse: < <https://www.harappa.com/>>. Acesso em: fev. 2017.

Dharo eram civilizações consideradas urbanas, que desenvolveram arte, comércio e arquitetura avançadas, antes mesmo das civilizações egípcia e mesopotâmica (DANIÉLOU, 1989).

Figura 4 - *Pashupati*



Fonte: *website*³⁵.

Por serem sítios arqueológicos recentes, as pesquisas seguem em andamento e as hipóteses sobre os modos de vida das civilizações do Vale do Indo são muitas. De todo modo, é consenso entre diferentes autores que algumas técnicas do yoga antigo se tornam uma prática social neste contexto, apesar de serem muito anteriores a ele. Alan Daniélou (1989) aponta que as técnicas do yoga compunham, juntamente com muitos rituais, as bases do Shivaísmo antigo, religião animista de culto às forças da Natureza e da Vida, desenvolvida pelas civilizações dravidianas. Elementos arqueológicos apontam que o shivaísmo antigo foi codificado por volta do quarto milênio a.C.

Os sinetes representam Shiva itifálico e cornudo, sentado em postura de yoga, ou então dançando triunfalmente como Nataraja [, o Senhor da Dança]. Encontram-se igualmente vários símbolos shivaístas, tais como falos de pedra, suásticas, imagens do touro, da serpente, da deusa das Montanhas. (DANIÉLOU, 1989, p. 17)

³⁵ Figura 3: Disponível em:

<http://www.indianetzone.com/photos_gallery/16/Pasupati_15440.jpg>. Acesso em: mar. 2016.

O shivaísmo era composto de técnicas para domínio dos sentidos (*yoga*, *mantras*, *yantras*) e rituais diversos, que incluíam, por exemplo, danças extáticas, atos sexuais e consumo de carne e vinho. Mitologicamente, Shiva era cultuado como o senhor da natureza, um deus lúbrico e nu, que vivia errante pelas florestas, acompanhado de Parvatī, sua companheira, uma das muitas representações de Shakti, a energia dinâmica do Universo.

Ainda não se sabe como se deu a queda das grandes cidades dravidianas. Há especulações que apontam para inundações, terremotos, secas e surtos de doenças. Entretanto, a hipótese mais contundente gira em torno da invasão das cidades dravidianas pelos povos arianos, nômades, vindos do norte. Como os dravidianos não haviam desenvolvido a escrita, o principal acesso à história destes povos é através de conjuntos de textos antigos, elaborados posteriormente à invasão ariana. A cultura védica, que surge com os arianos,

Absorveu, incorporou e preservou os ritos de outros cultos. Em vez de destruí-los, adaptou-os a suas próprias necessidades. Ela absorveu a tal ponto as instituições dravidianas e dos outros povos da Índia, que é muito difícil separar os elementos arianos originais dos outros (RADHAKRISHNAN apud DANIELOU, 1989, p. 29).

Kamalakar Mishra (2011) aponta que, de início, os arianos teriam desdenhado do culto shivaísta, com suas técnicas e rituais. Há textos³⁶ que condenam os shivaístas, “adoradores do falo”, símbolo antigo de culto à fertilidade. Entretanto, os arianos foram posteriormente influenciados pelas práticas e ritos do shivaísmo, incorporando até mesmo Shiva como um dos muitos deuses de seu panteão. Todos os registros antigos feitos em sânscrito sobre o yoga são fruto dessa mescla entre as tradições dravidiana e védica. Os Brâmanes, membros da casta sacerdotal hindu, contribuíram com a difusão do yoga através de um viés védico, selecionando quais rituais seriam ou não incorporados às suas práticas religiosas. Especula-se que os *Vedas*, grandes textos Hindus mais conhecidos pelo ocidente, foram escritos a partir da fusão cultural após a referida invasão. Os textos compilados com os nomes de *Agamas* (que contém regras de conduta e prescrições shivaístas) e *Tantras* (que tratam de algumas técnicas de yoga, da cosmologia samkhya e de

³⁶ Como o Rigveda (7.12.5).

diversos rituais) são cronologicamente mais recentes que os *Vedas*, entretanto descrevem técnicas muito mais antigas.

As raízes da tradição tântrica (da qual o yoga é apenas uma dimensão prática) estão perdidas na pré-história da humanidade. Saraswati (2013) aponta que diversas formas de tantra foram desenvolvidas e modificadas através do tempo. Daniélou (1989) demonstra, a partir de textos hindus, gregos e latinos, bem como de documentos arqueológicos e de vestígios lingüísticos, que os cultos shivaístas hindus eram muito semelhantes aos cultos animistas da antiga Europa. Há, inclusive, vestígios de mortos enterrados em posições de yoga na região da antiga Iugoslávia.

A representação de Shiva como um grande falo, o *shivalingam* (figura 5), cultuado como princípio da vida, possui semelhanças com diferentes cultos à fertilidade europeus e asiáticos, datados da pré-história. Há registros de falos dançantes desenhados em cavernas da região, que datam de até 40 mil anos atrás³⁷. Na Índia e em outros países asiáticos é comum o uso de *lingas* de pedra para rituais e também o uso de imagens do *linga*, sozinho ou encerrado em *yoni*, o órgão feminino, presente nas portas de casa como um símbolo de proteção.

A serpente é um dos muitos outros símbolos comuns entre o shivaísmo e outras tradições. “Civilizações escandinávias, européias, latino-americanas e asiáticas também usavam a imagem de uma serpente enrolada em diferentes monumentos e artefatos.” (SARASWATI, 2007, p.17, tradução nossa). No tantrismo, a serpente representa a energia *shakti* presente nos seres humanos, tema ainda a ser abordado adiante. O *linga* de Shiva é envolto por serpentes e os mesmos animais são vistos no pescoço do deus em algumas imagens. Na mitologia grega, por exemplo, serpentes envolviam o bastão de Hermes, conhecedor das magias. Mercúrio, deus romano, tinha duas serpentes enlaçadas em seu caduceu e os soberanos egípcios eram representados usando uma coroa de serpentes em suas cabeças (DANIÉLOU, 1989).

A representação hindu cornuda de *Pashupati*, o senhor dos animais, aparecia também em diferentes cultos celtas, ingleses, holandeses, romanos e gregos.

³⁷ Disponível em: <<http://eaumunich2016.uroweb.org/paleolithic-legacy-from-genital-decoration-to-penile-mutilation/>> . Acesso em: mar/2017.

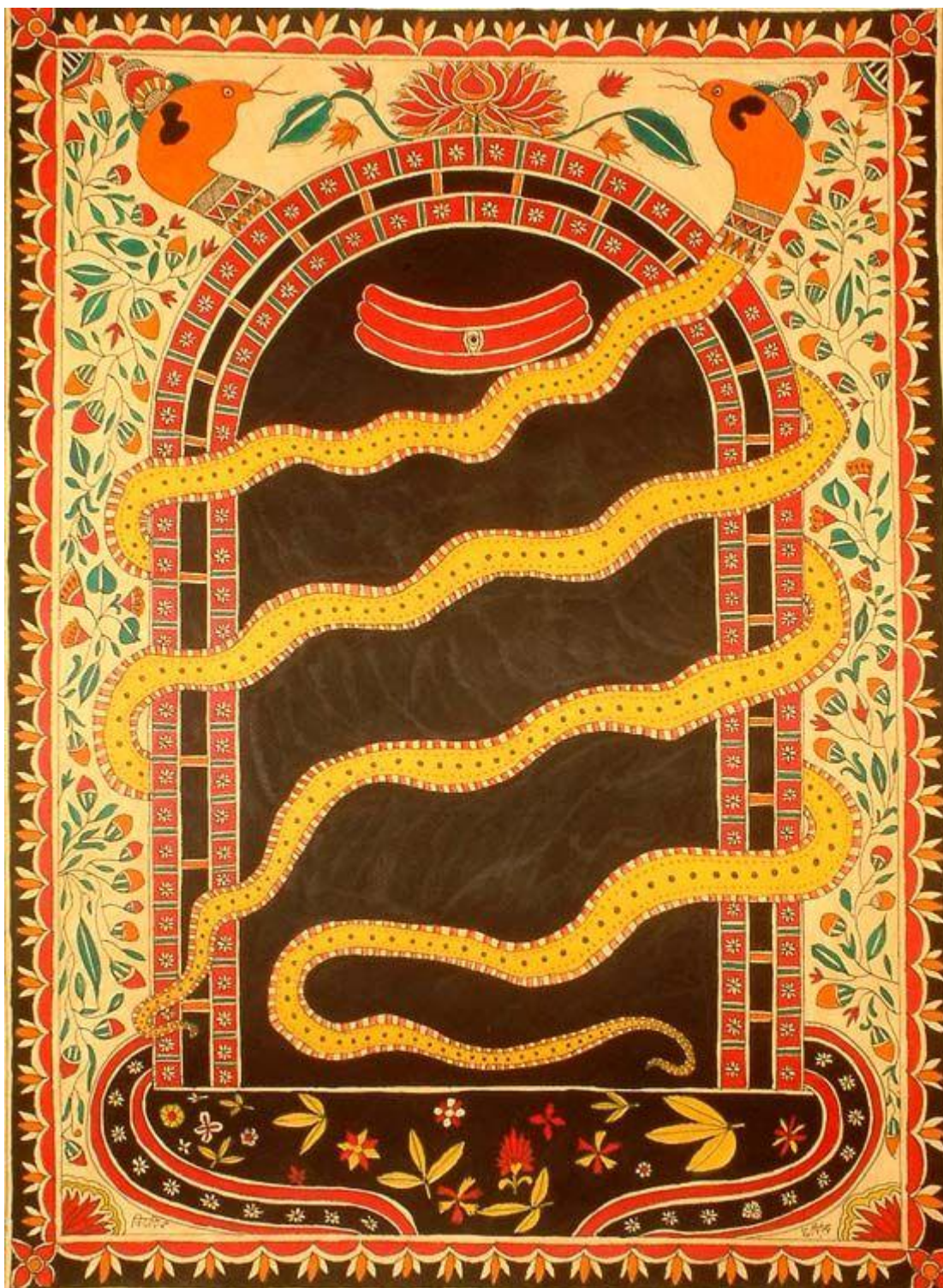
Shiva é nu assim como Dionísio, e ambos são descritos como deuses lúbricos e sedutores. Para Daniélou, há uma estreita ligação entre o culto dionisiaco da Grécia antiga e o culto shivaísta da Índia antiga. “Dionísio, como Shiva, é um deus da vegetação, da árvore, da vinha. Também é um deus animal, um deus touro” (DANIÉLOU, 1989, p. 9). Há inclusive alguns textos gregos que falam da ida de Dionísio para a Índia e textos hindus que falam da disseminação do shivaísmo em direção ao Ocidente.

Megasteno, um grego que viveu na Índia no século IV a.C., identifica Dionísio a Shiva, cujo culto era, segundo ele, particularmente difundido nas montanhas onde se cultivava a vinha. Destaca as expedições do rei [indiano] (Chandragupta) como as procissões de Dionísio. (DANIÉLOU, 1989, p. 30)

Por tudo isto é muito difícil determinar os lugares onde o shivaísmo nasceu, uma vez que os monumentos megalíticos, as representações simbólicas, os ritos, as lendas e as tradições são encontradas, de diferentes maneiras, em muitos lugares. Isto reforça nossa perspectiva de que uma busca pela origem do yoga não é desejável. Nada prova que o território indiano tenha sido seu lugar de origem. Entretanto, Daniélou (1989) aponta que a organização social indiana permitiu que diferentes povos coexistissem ao longo dos séculos, como já dito anteriormente, garantindo uma certa manutenção de práticas culturais muito antigas. Na Índia é possível, ainda hoje, encontrar rituais que remontam às mais antigas crenças mediterrâneas, asiáticas e do Oriente médio.

É neste contexto que o yoga emerge como modo de vida e é na Índia, em sua interface com o ocidente, que ele é organizado e sistematizado da forma como conhecemos hoje. Por mais que tenha sido desenvolvido na Índia, entretanto, o yoga enquanto *prática ascética* possui algumas aproximações com outras práticas desenvolvidas na Europa e também na Ásia, que foram transpostas e modificadas através dos tempos. Os trabalhos de Michel Foucault sobre as práticas ascéticas na Antiguidade européia podem nos auxiliar a compreender o yoga em seu conjunto.

Figura 5 – Shivalingam.



Fonte: *website*³⁸.

³⁸ Disponível em: <<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/736x/1a/85/3a/1a853ad79ebcdf6bde4feab94692dc74.jpg>>. Acesso em: mar./2017.

Contudo, vale realçar que não pretendemos afirmar a existência de semelhanças ou aproximações diretas entre as práticas de si indianas e gregas ou romanas, traçando ingênuas equivalências entre as práticas européias e aquelas relativas ao yoga. Todas foram elaboradas em diferentes contextos históricos e buscar uma aproximação leviana que não levasse em conta estes contextos seria um descuido. Pensamos que há, sim, uma relação de paralelismo entre as referidas práticas, pensando que são linhas que caminham próximas, lado a lado, entretanto diferentes.

Buscamos, portanto, elaborar uma reflexão que se norteie pela pergunta: como o yoga pode se constituir como *áskesis* e, sendo assim, como prática com potencial de produção de transformações nos praticantes? De que modo, portanto, os estudos de Michel Foucault nos auxiliam? Sobre isto nos debruçaremos a seguir.

4.2) O yoga em sua dimensão de *áskesis*

Há um consenso entre diferentes autores (FOUCAULT, 2006; DANIÉLOU, 1989; SARASWATI, 2013; HADOT, 1999) de que na região da Europa e da Ásia diferentes técnicas de auto-formação foram desenvolvidas e se mesclaram ao longo dos milênios. Michel Foucault (2006) levanta a questão se essas práticas antigas, mágico-religiosas, não teriam sido transpostas, decantadas e transformadas, ao longo do tempo, se tornando as práticas filosóficas e espirituais gregas estudadas por ele. Foucault (2011) deixa claro, inclusive, que a ocupação com a existência através de técnicas de si não é uma invenção da filosofia grega. As diferentes maneiras elaboradas de ser e de conduzir os aspectos da existência, ou seja, uma preocupação ético-estética com a vida fez parte de muitas formações sociais ditas “arcaicas”. Para o autor há a marca, nestas sociedades, de “um trabalho contínuo e sempre renovado de enformação, pelo menos tanto quanto a forma que esses mesmos homens procuraram dar aos deuses, aos templos ou à canção das palavras. Essa estética é um objeto histórico essencial que não se deve esquecer” (FOUCAULT, 2011, p. 141).

Encontramos na definição de “práticas de si” de Foucault um chão comum que permite olhar para diferentes práticas antigas, da Índia ou da Europa: o fato de visarem uma transformação do modo de ser do praticante, através de *diferentes operações*, visando atingir um determinado estado de sabedoria, felicidade, pureza ou imortalidade, como já apontado anteriormente nas palavras do próprio Foucault (2006). Estas “operações” são, para o autor, aquilo que compõe o *corpus* das práticas ascéticas³⁹,

o conjunto mais ou menos coordenado de exercícios disponíveis, recomendados, até mesmo obrigatórios, ou pelo menos utilizáveis pelos indivíduos em um sistema moral, filosófico e religioso, a fim de atingirem um certo objetivo espiritual definido (FOUCAULT, 2006, p. 505).

Esta definição de práticas ascéticas elaborada por Foucault é geral, e se refere tanto às ascéticas antigas (que eram voluntárias) quanto à ascese cristã (obrigatória). Por “objetivo espiritual”, Foucault entende uma certa transformação de si mesmo enquanto sujeito, enquanto sujeito de ação e de conhecimento, sendo a *askésis* a liga que une um saber e algumas práticas específicas na produção de um modo de existência.

É possível pensar que, assim como gregos e romanos abordavam suas *askésis* em duas dimensões, teórica (*epistème theoretiké*) e prática (*epistème praktiké*), também o abordavam os diferentes mestres yogues. A elaboração intuitiva das técnicas do yoga pelos antigos mestres produzia um saber sobre o corpo e o mundo que, em contrapartida, passava a alimentar a prática com prescrições e finalidades.

³⁹ Foucault (2006) aponta que os termos “ascese” ou “ascetismo” têm conotações de atitude de renúncia, mortificação, e se liga a experiências que buscam uma suposta salvação ou o perdão divino. O autor demonstra que esta conotação negativa do termo surge após a incorporação das técnicas ascéticas antigas no interior do cristianismo, que as passa a utilizar como meio de expiação dos pecados da carne e como regra a qual todos devem se submeter. No período grego e romano, por exemplo, víamos técnicas de controle que visavam meditações muito precisas, preparando o sujeito para lidar com os acontecimentos da vida, sendo essas regras de caráter facultativo. Era o caso de se sentar com fome diante de um banquete e resistir ao impulso de comer: meditação sobre a riqueza e a pobreza, preparação para um possível infortúnio e sua superação, aprendizado da dosagem do próprio desejo, produção de um modo de vida. A mesma prática vai ser incorporada, no seio do cristianismo, como exercício regrado e proibitivo, exercício de renúncia do desejo de comer, este entendido agora como “gula”, um pecado da carne, que deve ser evitado sob pena de punição divina. Por tudo isso, Foucault demarca a diferença entre os termos *askesis* e ascese.

Há algumas peculiaridades destas instruções afins entre os gregos, como trazido por Foucault, e os indianos. Podemos tomar como exemplo o papel da escuta como um passo fundamental da ascese grega, quando o discípulo se punha em silêncio a escutar os discursos verdadeiros proferidos pelo mestre (FOUCAULT, 2006). No caso do yoga, era essa uma das finalidades dos *sutras*, os pequenos versos de fácil memorização criados pelos mestres indianos para instrução. Há inclusive uma técnica aplicada pelo mestre aos discípulos chamada *yoganidra*, através da qual os aprendizes eram induzidos a um estado de relaxamento profundo, entre o sono e a vigília, o que facilitava a memorização dos ensinamentos.

A relação entre um mestre que guia as condutas e um discípulo que se submete a uma prática voluntária também era um aspecto recorrente nas ascèses antigas. Foucault (2006) aponta que o mestre é aquele que tinha como função, na Grécia antiga, de *cuidador do cuidado*: o mestre ocupava a posição de um “outro” ao qual se referir e a quem buscar para que as condutas fossem guiadas apropriadamente. Este também é um tema comum na ascética *yoguin*. O exemplo acima, de instrução pela transmissão de *sutras*, é apenas uma dimensão desta relação. A presença do *guru*, como consultor e guia, atravessa todas as experiências espirituais da Índia antiga, tanto na prática do yoga quanto na prática do budismo ou de outras *áskesis*. Saraswati (2007), por exemplo, é sempre enfático neste ponto, apontando que algumas práticas só são possíveis de serem realizadas sob a orientação de um *guru*. Ele (2009b) comenta que a relação *guru-shishya* é muito antiga e importantíssima na condução de uma prática espiritual, de um *sadhana*.

Nas ascèses antigas, as práticas são inseparáveis de um dado regime de verdades de um determinado sistema filosófico-espiritual. A dimensão prática da ascese é aquela que permite operar a ativação dos discursos verdadeiros proferidos pelo mestre, transformando os discursos em *direção de ação*. No caso do yoga, com o passar do tempo os discursos orais indianos foram registrados e esses escritos passaram a guiar as condutas e práticas dos *yoguis*. Foucault (2006) define que esta dimensão prática, nos gregos, servia à incorporação dos discursos na própria atividade do sujeito que, guiado pelo saber, transforma o conhecimento em um modo de vida. Eis a finalidade da

ascese antiga grega, em sentido estrito, apontada por Foucault (2006): a produção de um *êthos*, uma maneira de ser e de se conduzir. *Ethopoieîn*, fazer um *êthos*, produzir um *êthos*, transformar o modo de existência, eis o objetivo da *askésis*. O conhecimento estaria presente no próprio modo de condução da vida e estaria à disposição quando necessário frente aos acontecimentos.

A prática como preparação de resposta aos acontecimentos da vida é uma finalidade-chave das ascèses estudadas por Foucault. *Paraskeuê*, preparação, “é isto que a *askésis* necessária a um atleta da vida visa obter” (FOUCAULT, 2006, p. 391). Esta imagem de um “atletismo para a vida” é bem interessante, tanto é que o termo *gymnázein*, no contexto da ascese filosófica antiga, não denota exercícios físicos, mas um exercício na realidade: dedica-se às práticas para que elas equipem o sujeito para viver a vida, sendo a própria constituição da vida o treino (*gymnázein*) real. Para Foucault, as ascèses gregas visavam equipar os sujeitos com um conhecimento que servisse como uma “armadura”, que estivesse sempre à mão (*prókheiron*), um conhecimento que estivesse encarnado “nos músculos e nos nervos”.

Swami Satyasangananda Saraswati (2006) elabora um conceito que nos auxilia a pensar que uma dimensão paralela da *paraskeuê* é presente também na prática do yoga: é a idéia de *karma sannyasin*. Para o autor, o yoga é uma prática que visa equipar o praticante para qualquer situação que venha se manifestar na vida, para encarar qualquer *klesha*, obstáculo. O *karma sannyasin* é o praticante que não renuncia a vida, mas que a toma como exercício constante. Como encarar a perda de um amor, uma doença na família ou uma morte próxima? “Impermanência é uma realidade áspera” (SARASWATI, 2006, p. 23, tradução nossa), aponta ele, e o yoga pode ser uma prática que auxilie o sujeito a se movimentar com equanimidade frente às mudanças. Quem persiste na prática do yoga por algum tempo sabe que, frente às dificuldades, o *sadhana* é como uma âncora que permite estabilizar os fluxos de emoções e pensamentos, por mais difícil que isso possa soar. Saraswati (2006) chama de “fundação” esta capacidade que a prática e os estudos proporcionam ao praticante. “A coisa importante, portanto, não é negar a vida, mas aceitá-la, fluir com ela, aprender com ela e desenvolver sua

percepção através das experiências” (SARASWATI, 2006, p. 23, tradução nossa).

Há um termo em sânscrito que designa o aprendizado das experiências unido ao estudo do conhecimento antigo: *swadhyaya*, traduzido como “auto-estudo”. Saraswati (2006) escreve que às vezes somos tomados por indecisões, inseguranças, descrenças e falta de inspiração. Quando isto acontecer, o mestre aponta que fugir das dificuldades não é a melhor saída: elas fazem parte da existência e com elas é preciso aprender. Nestes momentos, o importante é a prática de *swadhyaya*, um “auto-estudo” que leve em conta tanto os saberes acumulados sobre o yoga quanto a memória das próprias experiências anteriores com a prática, o que garante a chamada “fundação”. Saraswati (2006) ilustra esta dimensão do yoga como uma constante preparação para a vida ao citar um trecho da conversa entre Krishna e Arjuna no texto hindu *Bhagavad Gita*⁴⁰: “Aquele que, em meio à mais intensa atividade, se encontra em calma e paz, é o maior dos yogues e o mais sábio dos homens” (SARASWATI, 2006, p. 71, tradução nossa). Sábio ensinamento de árduo aprendizado.

Nas ascéticas filosóficas antigas do ocidente, os exercícios ascéticos práticos eram basicamente exercícios de abstinência, exames do dia, pela manhã e à noite, e rememoração dos discursos, principalmente através da escrita⁴¹. Não havia registro de uma instrução precisa que visasse determinar normas que deversem ser seguidas minuto a minuto. Tratava-se muito mais de exercícios que estavam à disposição dos sujeitos para livre escolha quando necessário (FOUCAULT, 2006). Transpondo esta dimensão dos exercícios ascéticos para o contexto do yoga, percebemos grandes diferenças. Por ocasião da tardia difusão da escrita na Índia, os discursos e ensinamentos eram transmitidos através de imagens e símbolos, que operavam também uma função de rememoração dos ensinamentos. No caso dos exercícios, estes são bem

⁴⁰ O *Bhagavad Gita* é uma parte do épico hindu chamado *Mahabharata*. O texto consiste em um diálogo entre Krishna, uma encarnação mitológica do deus Vishnu, com Arjuna, um jovem príncipe que está em dúvida se entra em guerra contra seus próprios familiares. O referido texto é uma das bases de um dos ramos do tantra, o *Vaishnava*.

⁴¹ Foucault (2006) aponta que o uso da escrita desempenhava um papel fundamental na ascese romana nos séculos I e II, visando a rememoração dos discursos. Era a escrita que garantia que o conhecimento estivesse à mão sempre que necessário. Somava-se à escrita a troca de correspondências entre mestres e discípulos, prática muito comum entre Sêneca e Lucílio, por exemplo.

detalhados e visam efeitos específicos e, às vezes, são séries pré-determinadas e exigem *abhyasa*, constância, além de *tapas*, austeridade. Há inclusive instruções precisas sobre qual a melhor hora do dia para executá-los. O *sadhana*, por exemplo, deve ser executado de preferência pela manhã, antes do sol nascer, após um banho frio e estando o praticante em jejum. Outras prescrições existem, determinando quem pode ou não praticar determinado exercício. Entretanto, pensamos que, por mais que haja direções e prescrições a serem seguidas, as práticas ainda são *voluntárias*: não dependem de um sistema moral que as pretenda universais, nem são enrijecidas a ponto de não poderem ser modificadas. Isto é importante na medida em que Foucault (2006) realça que esta dimensão de uma liberdade em relação às *áskesis* antigas é fundamental visto ser um elemento que as diferenciam da posterior ascese cristã (obrigatória e prescritiva).

Ao analisar o yoga, os exercícios da *áskesis* tomam uma dimensão mais ampla do que os exercícios gregos e romanos por englobarem e enfatizarem uma dimensão de práticas corporais. Trazemos aqui o exemplo de uma amiga e praticante de yoga que vinha se preparando para o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM). Na medida em que praticava, ela comentava que sua capacidade de concentração para os estudos havia melhorado, bem como sua sensação de tranquilidade para a realização da prova. Entretanto, ela conta que no dia do exame a ansiedade e o nervosismo se fizeram presentes. Quando percebeu que a ansiedade a estava atrapalhando na resolução das questões, tomou uma iniciativa inusitada: solicitou à fiscal de prova que pudesse ir ao banheiro. Lá chegando, ela conta que cobriu o chão com toalhas de papel e se apoiou sobre as mãos, executando uma posição de yoga, *kakasana*⁴² (figura 6). A referida posição exige muita concentração para ser executada, pois é preciso se apoiar somente sobre as mãos, mantendo a respiração constante, lenta e profunda. Há também o fato de que, por ser uma posição difícil, conquistada através de sucessivas práticas, sua execução sempre remete à sensação de um desafio que pode ser superado com calma e perseverança. Estas “virtudes” que advém com a execução da técnica são reforçadas pelo instrutor ao ministrá-la, associando, no momento da instrução,

⁴² Diferentes escolas de yoga nomeiam diferentemente as posições, embora algumas sejam nomeadas iguais. Para este texto utilizaremos a nomenclatura conforme o Sistema Shivam Yoga, elaborada por Arnaldo de Almeida.

uma finalidade à experiência. Para ela, no momento da prova, a técnica foi necessária para reativar um estado de concentração e tranquilidade experimentado durante as práticas. Ela conta que lembrava, inclusive, da voz do instrutor conduzindo a execução da técnica e que, após um tempo respirando na posição, se sentiu novamente confiante e tranqüila para voltar à sala e terminar a prova. A nosso ver, este caso auxilia o pensamento de como as técnicas do yoga preparam o praticante para enfrentar alguns desafios na vida.

De todo modo, trazemos a questão acima para pensar como o acesso ao conhecimento em uma prática ascética só é possível através da própria prática, através de um treino cultivado com constância. Para Foucault (2006), esta é uma marca ética do saber e da verdade encontrada nas escolas filosóficas gregas: o modo como o saber sobre os deuses, sobre os homens e sobre o mundo podem ter efeito na maneira de agir do sujeito, em seu *êthos*. O saber só é útil e desejável na medida em que é chamado a produzir o *êthos*. Neste sentido, convergem entre si as filosofias antigas quando demonstram que só é possível conhecer através de uma experiência de transformação, alcançável através de uma prática. Esta afirmação é categórica na experiência com o yoga.

Diferentes autores (MISHRA, 2011; SARASWATI, 2008, 2013, 2007; SARASWATI, 2006) realçam que o conhecimento vivo do yoga advém pela prática. Ora, precisamos nos deter neste ponto. O que está em jogo, aqui, é uma determinada relação com o saber. Ao se iniciar a prática do yoga, diferentes questões emergem quanto à execução das técnicas e a finalidade das mesmas. Assim sendo, é a partir da invenção de alguns problemas, no plano da experiência, que o conhecimento é buscado. A relação com o conhecimento, com um conjunto de verdades, não se estabelece a priori, como um acúmulo intelectual de conhecimentos disponíveis, mas é ativada na medida em que se torna problema para o praticante.

Figura 6 – *Kakasana*⁴³.



Fonte: *website*⁴⁴.

⁴³ Utilizamos aqui a nomenclatura proposta por Arnaldo de Almeida. Diferentes linhas de yoga utilizam nomenclaturas por vezes distintas.

⁴⁴ Disponível em: <<http://www.dharmayogacenter.com/wp-content/gallery/asana-reference/dynamic/bakasana1-nggid03123-ngg0dyn-250x300x85-00f0w010c010r110f110r010t010.jpg>>. Acesso em: abr./ 2017.

“Executo esta técnica, sinto isso, percebo uma diferença, o que isto implica? Como o *corpus* teórico pode me auxiliar?”. É justamente esta relação com o conhecimento que permite a transformação do conjunto de verdades em um modo de vida, pois o saber só passa a ganhar espessura corpórea através de um fazer, através da experiência. Mishra (2011) escreve que o conhecimento do yoga vem sendo verificado e comprovado na *prática* por muitas gerações de yoguins até o presente e que *qualquer um* pode verificar esses conhecimentos, *basta praticar*. Assim sendo, o conhecimento não é reservado a um pequeno grupo de pessoas especiais que o detenham: ele é verificável por quem se voluntariar.

Foucault (2006) aponta que esta dimensão da relação entre conhecimento e experiência, presente na antiguidade e também em muitas *áskesis* orientais, foi por muito tempo negligenciada pela tradição ocidental e esta é uma dimensão à qual, segundo ele, precisamos nos ater. Para o autor, a filosofia surge, na Grécia antiga, justamente nesta conexão entre um conhecimento que transforma e uma transformação que produz conhecimento, filosofia como *áskesis*, como ato, vinculada à noção de *epiméleia heautôu*. É disto que viemos falando. Para Foucault, houve um momento na história do ocidente em que o conhecimento se descola da experiência, ganhando uma relativa autonomia, e sobre isso nos atentaremos brevemente.

Foucault (2006) aponta que tradicionalmente, na história da filosofia, a questão do sujeito, de seu conhecimento por si mesmo, foi colocada a partir do preceito *gnôthi seautón* (conhece-te a ti mesmo), que se descolou da necessidade de um conjunto de práticas de si, *epiméleia heautôu*. A inscrição do preceito *gnôthi seautón* estava na entrada do oráculo de Delfos na Grécia, juntamente com outros preceitos, e correspondia a regras de prudência necessárias a quem levaria questões ao oráculo: não coloques questões demais (*medèn ágan*), não te comprometa com compromissos que não irás honrar (*engýe*) e reduza ao máximo o número de questões, cuidando de ver em ti o que tens precisão de saber (*gnôthi seautón*). Como reduzir então as questões, como perceber em si quais questões levar ao oráculo? Através de um conjunto de cuidados consigo, a partir de um regime de práticas, sob a noção de *epiméleia heautôu*. Foucault (2006) é bem claro neste ponto: o preceito *gnôthi seautón* surge no oráculo de

Delfos acoplado, atrelado, e até mesmo subordinado ao princípio de cuidado com as relações (*epiméleia*). O que aconteceu, portanto, para que o princípio do “conhece-te a ti mesmo” se descolasse do princípio mais geral do “cuida-te de ti mesmo”?

Foucault (2006) determina que, a partir da idade moderna, passou-se a assumir que o que dá acesso à verdade é o conhecimento, e tão somente só o conhecimento, acreditando-se que o *gnôthi seautón* poderia ser um princípio independente. O autor define esta virada histórica nas relações do sujeito com o conhecimento como “momento cartesiano”, atribuindo ao procedimento cartesiano a instauração de um sujeito racional que existe e conhece a verdade somente por existir, não necessitando de nenhuma transformação em seu modo de ser para se tornar sujeito de conhecimento. Haveria, no procedimento cartesiano, a instauração de uma evidência na origem do procedimento filosófico, correspondente à máxima “penso, logo existo”: o pensamento se descola da ação porque, nesta perspectiva, existiria independente dela. A exaltação de um processo de pensamento descolado na necessidade de uma transformação de si é o que passa a definir esta relação com o conhecimento, em um ponto de indubitabilidade *a priori* da existência do sujeito. O sujeito seria evidente porque existe só por pensar, e pronto. Portanto, a resposta para a pergunta “quem sou eu?” seria possível de ser encontrada apenas pelo conhecimento de uma verdade já pronta, verdade como essência sobre o sujeito a ser adquirida. Assim sendo, não mais seria preciso se transformar para aceder a uma verdade porque a verdade, por si só, seria suficiente para transformar o sujeito, sem a necessidade de um movimento que o arrancasse de seu status atual. É neste ponto que os exercícios compreendidos no conjunto do *epiméleia heautôu* são desqualificados e até excluídos do campo do pensamento filosófico moderno.

O que Foucault (2006) realça como importante de se ater é justamente a *dimensão espiritual do conhecimento*, ou seja, de que um *ato de conhecimento* só poderia dar acesso a um conjunto de verdades dentro de certas condições específicas, através de uma *áskesis*; um ato de conhecimento só seria possível se fosse preparado, acompanhado e produzido através de certa transformação do sujeito que busca conhecer.

Isto não quer dizer que a partir do “momento cartesiano” não houvesse mais condições específicas para aceder ao conhecimento. Foucault (2006) escreve que estas condições mudam de ordem e deixam de concernir à espiritualidade: se tornam condições formais, objetivas, descritivas, regras de método e condições estruturais em relação ao objeto que se quer conhecer; há também uma ordem cultural, que determina que para ter acesso à verdade são necessários estudos, formação, inscrição em consensos científicos, afinidade com interesses financeiros, de carreira ou *status*, o que demarca que somente alguns privilegiados podem ter acesso à verdade. Assim sendo, perde importância, na história da filosofia ocidental, a *iluminação* do sujeito que conhece através de uma prática de si, o ponto em que se produz um senso de completude pelo efeito da verdade que atravessa e transforma o seu ser.

Na Antiguidade, portanto, a questão filosófica do acesso ao conhecimento sempre estava ligada à espiritualidade, ou seja, às “transformações necessárias no ser mesmo do sujeito que permitirão o acesso à verdade” (FOUCAULT, 2006, p. 21). O “momento cartesiano” inaugura, por sua vez, uma tradição onde

O conhecimento se abrirá simplesmente para a dimensão indefinida de um progresso cujo fim não se conhece e cujo benefício só será convertido, no curso da história, em acúmulo instituído de conhecimentos ou em benefícios psicológicos ou sociais que, no fim das contas, é tudo o que se consegue da verdade, quando foi tão difícil buscá-la (FOUCAULT, 2006, p. 24).

Ao dizer da dificuldade em buscar a verdade, Foucault se refere ao árduo labor de transformação empreendido na *áskesis* e é esta dificuldade que foi negligenciada e mantida sob tutela na história da filosofia, sendo a institucionalização do saber científico o ápice deste processo. “Essa negligência da vida filosófica possibilitou que a relação com a verdade não pudesse mais se validar e se manifestar agora a não ser na forma do saber científico” (FOUCAULT, 2011, p. 208).

Se seguimos pensando as práticas ascéticas com Michel Foucault, temos que admitir que a *askésis* produz um *êthos* na medida em que o praticante se posiciona, na experiência, em relação a um conjunto de verdades tomadas para si e incorporadas através das técnicas. No caso do yoga como *askésis*,

estas verdades podem ser adquiridas, por exemplo, pelo estudo dos textos antigos ou pelo discurso de condução do instrutor no momento da prática, o que será trabalhado adiante. Também através do conhecimento da vasta simbologia, presente em *yantras* e *mantras* que visam, de certo modo, a reativação de um saber.

Seguimos explorando o yoga nesta dimensão espiritual, como definida por Foucault, pensando, agora, como o *corpus* do discurso filosófico-espiritual torna uma prática *oriental*, isto é, uma prática que determine uma orientação, um propósito. Retomamos aqui, enfim, a questão das finalidades da prática em sua relação com o *darshana*. Seguiremos explorando o yoga como prática ascética, determinando o Tantra como visão de mundo, como um *corpus* ético-estético-político que, em conjunto com as técnicas, produz um determinado *êthos yoguin* que nos parece interessante explorar e que se alia com a nossa perspectiva.

4.3) O Tantra como *darshana*

Aquilo é cheio, isto é cheio.
Do cheio o cheio é retirado,
E é de onde o cheio veio.
Se você tirar o cheio do cheio,
Apenas o cheio permanece.
Ishavasya Upanishad

Tantra. *Tanoti*, “expandir”. *Trayati*, “libertar”. A palavra é composta pela soma de dois radicais (tan+tra) e significa o meio para a expansão da percepção e da consciência, para a expansão das fronteiras cognitivas humanas e para se adquirir conhecimento e libertação⁴⁵ (SARASWATI, 2013). O tantra pode ser definido como *sadhana sastra*, o que significa que é um conjunto de escrituras orientadas para a prática: seu cerne é a experiência pessoal adquirida por sucessivas práticas (SARASWATI, 2013). Para Mishra (2011), o tantra é uma *filosofia de vida* que vem sendo transmitida por gerações. Nas escrituras que compõem o tantra estão presentes as técnicas de yoga (*asanas*, *pranayamas*,

⁴⁵ Discussões sobre estes termos no contexto do Tantra serão elaboradas adiante.

técnicas de meditação) e outras práticas como *mantras*, *yantras*, *mudras*, e *poojas*. Consiste em um vasto arcabouço de diferentes técnicas elaboradas por diferentes sábios em estados de meditação através dos tempos, bem como de elaborações sobre os mais diferentes assuntos, tais como a criação e a destruição do Universo, textos de astronomia e astrologia, anatomia sutil e fisiologia energética, sobre a sociedade e suas formas de organização, sobre tratamentos “médicos”, entre outros (SARASWATI, 2013). Há na Índia várias tradições e sub-tradições de tantra, algumas ainda existentes e outras já extintas, sendo que todas podem ser classificadas, segundo Mishra (2011), sob três grandes grupos: Tantrismo Shiva-Shakti, Tantrismo Budista e Tantrismo Vaishnava. Estas tradições vêm da região da Caxemira e foram disseminadas pela Índia ao longo dos milênios, tomando diferentes formas, mas com alguns pontos em comum interessantes de analisar.

Na direção do que vínhamos discutindo anteriormente, Saraswati (2013) aponta que o tantra não tem como finalidade a renúncia ou a negação do mundo, mas, pelo contrário, visa a intensificação da experimentação do mundo, usando essa experimentação como meio para que o praticante alcance outros estados de consciência. Para o tantra, a Consciência é a própria força motriz e dinâmica do Universo (*cit-shakti*), da qual nosso senso de “unidade”, de “auto-consciência” é apenas uma dimensão que precisa ser trabalhada e expandida. “O tantra ensina o conhecimento e a experiência do macrocosmo através da instrumentalidade do microcosmo” (SARASWATI, 2013, p. 385, tradução nossa). Este ponto é importante e nos ajuda a entender as direções da prática do yoga. Vejamos bem.

A prática do yoga tântrico visa a eliminação de um estado de ignorância (*avidya*) em que todos estamos mergulhados, alguns mais, outros menos. Mishra (2011) define este estado como um senso de dualidade, de separatividade, onde o “eu” e o “outro” são vistos como entidades diferentes, desconexas entre si. Para o tantra, este estado de aparente separatividade é o que impede a realização da presença de uma Consciência dinâmica universal que permeia tudo, seres vivos e objetos: tudo que existe no Universo é Consciência, uma fonte inesgotável de energia da qual tudo emerge, na qual tudo existe e para onde tudo vai, em uma perspectiva de um Universo cheio,

abundante, sempre produtor, no qual nada falta. A apreensão desta Consciência é adquirida através de sucessivas práticas, quando a sensação de separatividade é processualmente desconstruída e uma percepção expandida pode ganhar espaço na experiência da realidade.

O senso de unidade (*abheda-bhava* ou *abheda-buddhi*) é o conhecimento (*jñāna*). Isso é a liberação. No estado de *jñāna*, o sujeito sente sua união com tudo; sente que tudo é também ele mesmo. A sensação de distinção é eliminada (MISHRA, 2011, p. 209, tradução nossa).

Conhecer, portanto, é liberar-se, não das relações do mundo, mas de um determinado estado de ignorância. Yogues chamam esta experiência de liberação *samadhi*, tracionalmente traduzida como “iluminação da consciência”. Entretanto, esta experiência de expansão da consciência não significa, como já dito, abstenção do mundo depois da finalização de um processo. “Nada é finalizado, apenas um nível de experiência termina, mas aí um outro se inicia” (SARASWATI, 2007, p. 3, tradução nossa).

Há uma mudança na qualidade das relações produzidas com o mundo quando o *sadhaka* (praticante) começa a se perceber integrado aos universos que produz, em uma teia de conexões. Mishra (2011) define que é neste ponto que o tantra preenche de espiritualidade o mundo material, pois a percepção de uma força de Consciência macrocósmica (*cit-shakti*) emerge na experiência. Por isso não negar a existência, pelo contrário: é preciso encontrar esta força cósmica em todas as relações e com ela fluir, se ligando à *spanda*, a vibração do Universo. O mundo não deve ser rejeitado, mas aceito e abraçado como uma forma manifesta de livre expressão de *cit-shakti*.

O tantra é chamado *Bhuktimuktikaranika* – o sistema de usufruto e iluminação ou liberação pela experiência. Ele não vê nenhuma distinção rígida entre a vida material e a vida espiritual. Ele vê tudo como parte de tudo. (...) O Tantra é possivelmente o mais compreensível e menos dogmático sistema já criado. É um sistema de desfrute, não um sistema azedo, renitente, estreito e de restrições tirânicas (SARASWATI, 2013, p. 401, tradução nossa).

Mishra (2011) define que o tantra espiritualiza o mundo material, ao ampliar a percepção do *sadhaka* e eliminar a sensação de separatividade. Portanto, há um objetivo claro na *askésis* yoguin tântrica que se realiza na própria realidade,

imane, tal qual as *askésis* antigas estudadas por Foucault. Um aspecto que é interessante reter: para o tantra, espiritualidade significa *experiência de conexão* com uma força cósmica na própria imanência do mundo⁴⁶, ampliando a definição do conceito trazido anteriormente por Foucault. Por isto mesmo o yoga é recheado de práticas corporais: porque afirma que só há possibilidade de viver e conhecer a espiritualidade *no corpo*, na própria matéria do mundo.

“Desde o início, tântricos e yogues descobriram que há uma força potencial no corpo físico. Ela não é psicológica, filosófica ou transcendental; é uma força dinâmica em potencial no corpo material, e é chamada *kundalini*” (SARASWATI, 2007, p. 3, tradução nossa). A energia *kundalini* é considerada pelo tantra como a própria energia cósmica (*cit-shakti*) presente no ser humano. Por mais que esteja presente e atravesse todos os seres e todas as coisas, nos humanos a energia cósmica se concentra com mais intensidade em um ponto específico, daí seu nome, derivado de *kunda*, cavidade, espaço profundo, e também de *kundal*, “bobina” ou “coisa enrolada” (SARASWATI, 2007). Simbolicamente, a energia *kundalini* é representada por uma serpente enrolada em um ninho. No corpo dos homens, este ponto corresponde à região do períneo, e nas mulheres, ao cervix, a base do útero. Este centro é conhecido como *mooladhara chakra*, o primeiro dos principais centros energéticos conhecidos pelo tantra⁴⁷. Saraswati (2007) escreve que este centro é, inclusive, uma glândula que é possível ver e tocar, onde está presente a energia dormente, *kundalini*.

⁴⁶ Esta experiência, conhecida há muito tempo pelos antigos, ganha correspondência nos estudos da ciência da complexidade contemporânea, especialmente nos estudos da física. Ver “O Tao da Física: um paralelo entre a física moderna e o misticismo oriental” e “A Teia da Vida: uma nova compreensão científica dos sistemas vivos”, ambos de Fritjof Capra, publicados pela Editora Cultrix. No campo da psicologia, Wilhelm Reich também desenvolveu estudos que abordavam a experiência humana ligada à energia cósmica, denominada *orgone* por ele. Ver “O Éter, Deus e o Diabo, seguido de A Superposição Cósmica”, publicado pela Editora Martins Fontes.

⁴⁷ Não nos ocuparemos, aqui, de descrever extensamente a fisiologia energética tântrica, com seus simbolismos. Para este texto, vale dizer que há miríades de *chakras* no corpo humano, sendo que o tantra toma como foco de prática apenas alguns principais, localizados ao longo da coluna vertebral. A descrição dos *chakras*, de forma simbólica e pragmática, pode ser conferida em “A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya”, de Swami Satyananda Saraswati, publicado pela Yoga Publications Trust, disponível somente em inglês, e em “Kundalini Tantra”, também de Swami Satyananda Saraswati, disponível em português no endereço: <<https://pt.slideshare.net/karendewitt/53582203-kundalinitantraswsatyanandasaraswatiportugues>>. Acesso em: mar/2017.

A energia *kundalini* pode ser despertada através de técnicas de yoga e é para despertá-la que se pratica. Swami Satyananda Saraswati é bem específico sobre a finalidade da prática antiga: “(...) o objetivo de toda forma de vida espiritual, chame você de *samadhi*, nirvana, *moksha*, comunhão, união, *kaivalya*, liberação ou seja lá como for é, de fato, o despertar da energia *kundalini*” (SARASWATI, 2007, p. 15, tradução nossa). O autor sugere que diferentes tradições antigas produziram diferentes métodos e saberes ao longo dos tempos visando, em última análise, este mesmo objetivo.⁴⁸

Saraswati (2007) aponta que o despertar da energia *kundalini* produz muitas mudanças na vida, relacionadas a transformações de prioridades e das conexões que se estabelece com o mundo. O autor fala, inclusive, da reestruturação de todo o corpo: rejuvenescimento celular, mudança no tom de voz, mudanças hormonais. Ele aponta que, inclusive, a formação e a transformação das células passa a acontecer em uma velocidade muito maior que o normal.

Esta força cósmica, *kundalini*, tem dois aspectos, duas dimensões. A primeira, aspecto de ação, expansão e criação é chamada Shakti. A segunda dimensão tem o aspecto do conhecimento, chamada Shiva. O aspecto dinâmico da consciência carrega simbologia feminina e o conhecimento, simbologia masculina. Independentemente da forma que o tantrismo assumiu, a simbologia de duas polaridades aparentemente opostas sempre esteve presente. Entretanto, os dois aspectos compõem a mesma realidade e não são opostas, como comumente se define. Mishra (2011) exemplifica o fato dizendo que um rio pode tanto ser visto como água como ser visto como corrente, como substância ou como um fluxo dinâmico. Do mesmo modo, Shiva e Shakti são complementares. Simbolicamente, a tradição tântrica desenha a imagem da realidade como uma deidade que possui ambos os aspectos, masculino e feminino: *Arddhanarisvara* (figura 7) no Tantrismo Shiva-Shakti, *Yuganaddha* no Tantrismo Budista e Radha-Krishna no Tantrismo Vaishnava. “Pode-se

⁴⁸ A energia *Kundalini* não é despertada somente através de técnicas de si. Saraswati (2007) escreve que não somente os praticantes de yoga despertam a energia *kundalini*, mas também poetas, pintores, guerreiros, escritores, etc. O autor realça que este despertar está ligado à inteligência criativa e a percepções intuitivas. Para ele, é esta energia que impulsionou Einstein a criar a teoria da relatividade, por exemplo, ou que impulsiona a criação de uma bela canção. O autor aponta, ainda, que a experiência da loucura estaria vinculada à manifestação não-direcionada ou destrutiva desta mesma energia.

conceber o princípio inicial como masculino ou feminino, como um deus ou uma deusa, mas, em ambos os casos, trata-se de um ser andrógino ou transexual” (DANIÉLOU, 1989, p. 52).

Todos os graus de bissexualidade aparecem nos aspectos do deus, viril em suas formas terríveis, efeminado em seus aspectos felizes e benévolos. Da mesma forma, a deusa aparecerá viril e agressiva como Bhairavi ou Kali, a potência destruidora. (...) Ao contrário, modesta e suave na qualidade de Dama das Montanhas (Parvati) (DANIÉLOU, 1989, p. 52).

Esta deidade de dois aspectos simboliza o próprio *samadhi*, processo em que a dissolução da dualidade ocorre com a realização da união entre ação e conhecimento, entre Shakti e Shiva. Simbolicamente, a prática de yoga visa promover o encontro de Shakti com Shiva no próprio corpo humano. Este processo pode ser elucidado de duas maneiras: uma, na qual a energia *kundalini*, *cit-shakti* no ser humano, ascende pelos canais e centros de energia, despertando certas virtudes, até encontrar Shiva, a força da consciência, no último *chakra*, no alto da cabeça; a segunda maneira, descritiva, envolve a ativação de plexos de glândulas e nervos que correspondem fisiologicamente aos *chakras*, levando à produção de hormônios e de estímulos nervosos, que por sua vez ativam determinadas regiões cerebrais, despertando novas capacidades cognitivas (SARASWATI, 2007).

Há representações em que Shiva exprime a qualidade de dinamismo de Shakti, sendo *Shiva Nataraja* a mais conhecida (figura 8). Simbolicamente, Shiva encarna seu papel de transformador do Universo como um bailarino de uma dança eterna, criando e destruindo permanentemente todas as coisas. A imagem é também uma simbologia para o praticante que nela vê o próprio processo de transformação desencadeado pela prática de yoga. O tantra diz para olharmos a vida como um processo contínuo de criação, permanência e dissolução, propondo uma afirmação do fluir e da destruição.

Figura 7 – Arddhanarisvara.



Fonte: *website*⁴⁹.

⁴⁹ Disponível em: < http://ecx.images-amazon.com/images/I/91XJ96qfaML._SY550_.jpg > .
Acesso em: abr./ 2017.

“Lembre-se, para que as coisas sejam criadas é preciso que outras sejam destruídas” (SARASWATI, 2013, p. 400, tradução nossa). É este aspecto do conhecimento que a imagem dinâmica de Shiva visa rememorar no *sadhaka*. A idéia de uma transformação dinâmica das percepções, dos sentimentos e dos modos de se experimentar o mundo é central na prática do yoga, atribuída ao despertar da energia *kundalini* e da percepção deste despertar. Entretanto, este processo, que leva à dissolução da aparente dualidade da realidade, é difícil e demanda austeridades, disciplina e estudo (SARASWATI, 2007). Demanda uma *áskesis*, enfim.

Todo este processo descrito pelo tantra na relação da *áskesis* com suas finalidades produz diferentes implicações éticas e políticas, na medida em que reposiciona o *yoguin* em suas relações. O que implica, por exemplo, um olhar sensibilizado que percebe o outro e si mesmo como uma dimensão de *cit-shakti*? Quais as direções de conduta do *yoguin* com suas relações a partir dos novos universos de referência baseados na experiência?

Mishra (2011) define esta eliminação do senso de dualidade como manifestação de um “amor universal”. Apesar do termo soar um pouco esotérico, ou de evocar uma experiência já muito conhecida por nós ocidentais, a saber, a do amor cristão que visa a salvação em outra vida, não é disto que Mishra fala. A definição de “amor universal” designa, neste contexto, nada mais do que a experiência de conexão promovida pela eliminação da ignorância baseada, como já dito, na sensação de separatividade. Mishra define que só é possível explorar os outros, submeter os outros a uma vontade tirânica a partir de uma posição egoísta, onde o “eu” é descolado da experiência do “outro”. Por isso uma pessoa que se dedica ao *sadhana* tende a manifestar uma atitude de amor desinteressado em relação às outras.

Ora, como maltratar ou desfazer de uma outra existência se esta própria existência também está ligada a mim? Esta dimensão de uma responsabilidade em relação ao cuidado dos outros é fundamental na experiência do yoga e é uma questão crucial no hinduísmo. Dedicar-se a uma prática de si como o yoga implica cuidar das relações que produzem esse si mesmo.

Figura 8 - *Shiva Nataraja*, o Senhor da Dança.



Fonte: *website*⁵⁰.

⁵⁰ Disponível em: <http://ecx.images-amazon.com/images/I/91EI-ihyuSL_SL1500_.jpg>. Acesso em: mar. 2016.

Uma percepção de interdependência como esta enfraquece a possibilidade de uma imposição de sua própria vontade sobre os outros porque o “eu” se torna, nessa perspectiva, apenas uma dimensão de uma rede de relações muito mais ampla.

Retomaremos esta questão mais adiante. Por hora, vale reter que o yoga, como uma prática de si, encontra a *áskesis* grega quando esta surge nas cidades-estados, como já dito anteriormente, em sua característica de impossibilitar ou dificultar a existência de uma força tirânica que vise aprisionar ou determinar a conduta dos outros. Neste sentido, o yoga também determina que esta perspectiva ética vale no sentido oposto: o da produção de uma resistência ou de uma não-submissão às vontades dos outros. Sobre isso nos debruçaremos a seguir.

4.4) Tantra e transgressão

As diferentes tradições do tantra sugerem diferentes formas de viver. É muito comum, por exemplo, que os yoguins sejam adeptos do vegetarianismo por uma simples questão, abordada anteriormente: como ferir outro ser vivo para realizar a satisfação de meus desejos? Isto envolve a alimentação em um sentido muito amplo, pois determina uma atitude de não-violência (*ahimsa*) em relação aos animais. Pois bem. Esta perspectiva está presente na grande maioria das tradições do yoga. Entretanto, nos parece importante trazer para este exercício do pensamento uma outra perspectiva presente também no tantra, definida como *kaula-marga*, a “doutrina de mão-esquerda”, a fim dela extrair alguns propósitos interessantes.

Se o tantra postula, como já dito, uma atitude de positividade nas relações com o mundo, porque determinaria então restrições em relação a algumas ações, como o consumo de carne, por exemplo? Não se esquivando desta questão, o *kaula-marga* aceita, em seus rituais e práticas, o uso dos cinco “m” (*pañca-makara*) como meio de exercitar certas atitudes em relação às convenções sociais. Compõem os cinco “m” o uso do vinho (*madya*), da carne (*mamsa*), do peixe (*mina*), dos grãos (*mudra*) e das relações sexuais (*maithuna*). “O tantra

introduz esta prática com o propósito especial de libertar o praticante (*sadhaka*) de falsas distinções entre bom e mau, artificialmente criadas pela sociedade” (MISHRA, 2011, p. 44, tradução nossa).

O tantra enfatiza não o uso indiscriminado dos cinco “m”, mas uma mudança de atitude em relação a eles. Mishra (2011) aponta que o consumo real dos cinco “m” não é estritamente necessário, sendo possível uma mudança de atitude sem necessariamente o uso físico dos mesmos.

No sadhana tântrico, o uso físico dos cinco “m” não é obrigatório; é possível se tornar um *sadhaka* tântrico sem usá-los. De fato, o uso físico dos cinco “m” é proibido no caso de pessoas ignorantes que não visam uma mudança de atitude em relação a eles (MISHRA, 2011, p. 45, tradução nossa).

O propósito, portanto, é o que guia a referida prática. O como se usa os cinco “m” é o que determina a mudança de atitude em relação a eles. A ênfase no uso ritualístico dos cinco “m”, guiado por um guru, é crucial no processo de mudança de atitudes.

Dentre os cinco “m”, o mais importante é o *maithuna*, ou o ritual sexual tântrico, e também é o mais polêmico. Muitas confusões foram feitas em relação a este ritual e de sua proposta muitos se aproveitaram. Mishra (2011), em uma nota de rodapé, exemplifica a questão trazendo à cena as práticas do conhecido Bhagwan Rajneesh, ou Osho. Para o autor, as descrições do tantra e do *maithuna* feitas por Osho são relevantes. Entretanto, o que foi feito de suas propostas é preocupante. Há níveis de prática de *maithuna* que dependem da caminhada de cada *sadhaka* na *senda* e que, ainda assim, dependem de iniciação especial de um *guru* e não devem ser performados em público. Osho, por sua vez, negligenciou esta preocupação fundamental e abriu espaço para que toda e qualquer pessoa praticasse atos sexuais sem o propósito de *kaula-marga*, inclusive em público, *vendendo* um suposto *maithuna* como prática espiritual.

De acordo com o tantra, a libido sexual (*kama-shakti*) é a principal forma de energia (*shakti*) nos seres humanos. Não seria possível e nem mesmo desejável destruir esta forma de energia e, por isso, ela pode servir a propósitos especiais e auxiliar no despertar da energia *kundalini*. A prática do

maithuna visa estimular a reorganização desse fluxo energético, conduzindo-o para os centros de energia como um catalisador de mudanças (MISHRA, 2011). Uma mudança de atitude entre os parceiros e entre os órgãos sexuais é necessária, estando no centro desta mudança de atitude a percepção de que a relação sexual é uma ação de *cit-shakti*, da Consciência Universal, e que deve ser cultivada como tal. Também há a necessidade de entendimento do sexo como expressão de amor, e não de desfrute apenas. Para Mishra, estas atitudes fazem a relação sexual mais alegre e a transformam em um ato amoroso e cuidadoso, desmanchando a imagem e a sensação da relação sexual como algo perigoso ou profano (no sentido que o cristianismo emprega ao termo).

Diante das propostas e dos propósitos do caminho *kaula-marga*, perguntamos, o que ele tem a nos ensinar, hoje? Ele ressalta uma característica muito importante do tantrismo antigo: que o tantra tem uma dimensão de contestação, uma “tentativa de quebrar as falsas barreiras individuais e sociais” (MISHRA, 2011, p. 47, tradução nossa). Há inclusive praticantes de algumas linhagens radicais de tantra, como os *aghoris* (figura 9), que adotam rituais em cemitérios e zonas de cremação (muito comuns na Índia), utilizando cinzas de cadáveres para cobrir seus corpos nus, se alimentando de carne de cadáveres em estado de putrefação e tomando ossos humanos como artefatos de utilização cotidiana, em uma tentativa de se despir completamente das convenções sociais, levando ao extremo a experiência de desconstrução de alguns tabus. “O tantrismo é o modo de se tornar existencialmente nu pelo ato de se despir dos revestimentos artificiais do indivíduo e da sociedade” (MISHRA, 2011, p. 47, tradução nossa). Shiva é considerado, inclusive, como o “patrono” daqueles que não levam uma vida normal e até dos fora-da-lei (DANIÉLOU, 1989).

Estes grupos mais radicais de praticantes tântricos foram malditos tanto pelos indianos tradicionalistas, que esconjuraram seus rituais, quanto pelos europeus no processo de colonização britânica, cabendo aos *aghoris* alguns adjetivos como degenerados, imorais e profanos. O desgosto pelos *yoguis* radicais não se dava somente pelo desgosto moral experimentado pelos europeus, mas

também pela dificuldade que eles apresentavam em se adequar à ordem vigente (SINGLETON, 2010).

Alguns *yoguis* tântricos shivaístas da linhagem *Nath* formaram uma força de resistência importante na Índia no processo de colonização. Singleton (2010) escreve que do século XV até o século XIX existiram bandos de *yogins* militarizados que controlavam o norte da Índia, ameaçando os interesses de padronização britânica e protegendo a região do domínio econômico e político que estava sendo engendrado pela Companhia das Índias Orientais. Estes “ascetas mercenários” (SINGLETON, 2010) eram tão poderosos e influentes que a eles eram atribuídas a capacidade de criar ou desbancar reis. “A militância ascética criou redes de troca, oportunidades sociais e igualdade sem distinção de castas” (SINGLETON, 2010, p. 40, tradução nossa). A junção das elites mercantis e comerciais indianas de seitas *Vaishnava* com os britânicos foi importante na condenação histórica do modo de vida dos *yoguis* de linhagem shivaísta. Com o passar do tempo, os referidos *yoguis* foram lentamente desmilitarizados e forçados a se estabelecerem em cidades. Andar nu, coberto de cinzas, ou carregando uma arma foi tornado uma ofensa. Assim sendo, um grande número de *yoguis* foi forçado a viver de mendicância, se tornando objetos de escárnio para muitas seções da sociedade indiana e também se tornando objeto de curioso fascínio ou de repúdio para europeus (SINGLETON, 2010).

O tantrismo contesta a estrutura de castas, muito antiga na sociedade indiana. Os sábios tântricos sempre viram as castas como vaidade de classe e se rebelaram contra elas. Por esta razão, muitos sábios ortodoxos, defensores da existência da divisão por castas, denigrem a imagem do tantrismo na Índia (MISHRA, 2011). Muitas práticas e rituais conduzidos por linhagens ortodoxas do hinduísmo proíbem a participação de determinadas castas. Mas o tantrismo, por não ser ortodoxo, considera que o sistema de castas é irrelevante para o *sadhana*.

Figura 9 – Aghori.



Fonte: website⁵¹.

⁵¹ Disponível em: < http://whatevertherewas.com/wp-content/uploads/2014/12/VARANASI_JOEY_L_004-479x640.jpg>. Acesso em: abr./ 2017.

Mishra menciona um ritual em que pessoas de todas as castas são solicitadas a comer e beber dos mesmos recipientes. O pobre e o rico, o príncipe e o trabalhador comum, a moça de nobre nascimento e a prostituta – a todos é dado o mesmo tratamento, visando quebrar a sensação de distinção entre as pessoas.

Os praticantes tântricos são considerados inconformados, pois questionam as leis e os padrões sociais, violando e tensionando a moral ordinária. Há uma pista nos trabalhos de Foucault (2011) que nos leva a pensar a presença deste tipo de *vida como contestação* em diferentes momentos no mundo antigo. Ela não era exclusiva do shivaísmo na Índia, mas também aparecia na Grécia, na forma da vida cínica, e Foucault até aponta a possibilidade histórica de certas práticas shivaístas terem influenciado os cínicos gregos. O autor aponta que o modo de vida cínico visava um efetivo combate, uma agressão explícita aos costumes, instituições, leis, vícios e hábitos da humanidade, visando mudá-la em sua atitude moral e em suas maneiras de viver (em seu *êthos*).

Mishra (2011) faz uma crítica interessante nesta direção, apontando que muitas leis são fruto de visões fundamentalistas e religiosas e também fruto de interesses egoístas, feitas por uns que pretendem explorar outros. Ora, esta perspectiva de uma lei tirânica vai totalmente de encontro ao que já discutimos, referente ao tantra e sua perspectiva de mundo. Então se existem leis fruto da ignorância, fruto do egoísmo e fruto do fundamentalismo, Mishra (2011) pergunta: o que haveria de errado em buscar quebrá-las?

Pois bem, a questão ético-política colocada é a seguinte: o tantrismo reconhece a necessidade de leis, contudo, postula que elas não podem ser rígidas a ponto de desconsiderar as dimensões das relações humanas. A questão não seria uma ausência de leis, mas a formulação de leis que atendam a sociedade em seus interesses coletivos. Em uma dimensão ética, o tantra e a tradição do yoga postulam que o critério que deve servir para guiar as condutas é *viveka*, uma capacidade de discernimento que emerge na prática do *sadhana*. Mishra (2011) define *viveka* como um senso racional de discriminação. Afinal, não era também a partir de uma certa racionalidade que os gregos pretendiam guiar suas condutas, condutas racionais como princípio de ação? Seja na produção de leis, seja no exercício ético entre pares, o

discernimento não-preconceituoso e a não-sujeição a determinados valores são as balizas que deveriam guiar as relações a partir de uma *áskesis*.

O que podemos aprender com o yoga e o tantrismo antigo, por fim? Uma dimensão contestadora, desafiadora das evidências e produtora de outras relações possíveis. Neste ponto do texto, podemos pensar o tantra como aliado naquele exercício da filosofia que falávamos anteriormente: o de contestador dos conjuntos de verdades de um tempo e problematizador de um campo social. É a partir desta perspectiva, deste *darshana*, que pretendemos iniciar o *anga* seguinte. O yoga passa a ser entendido, agora, não como um substantivo, mas como um verbo, como um processo de ruptura, transformação e constituição de si. Diante de todo o exposto sobre o yoga em sua dimensão de *askésis*, em paralelismo com as *áskesis* ocidentais antigas, podemos afirmar que uma aproximação é indiscutível: a *áskesis* visa, em ambos os casos, *uma prática de liberdade*. Não liberdade em relação ao mundo, visando uma existência fora dele, mas na própria imanência do mundo, dele se apossando e se comprometendo com sua produção.

Assim como se você pingasse uma porção de gotas de tinta num mata-borrão – ela continuou. – Eles vão se espalhando cada vez mais. Acabam se encontrando uns aos outros um dia, entende? O deserto fica maior. Fica cada vez maior. Os desertos não param nunca de crescer, sabia?

Caio Fernando Abreu

Eu tenho uma metáfora para isso: a vida cotidiana nas sociedades contemporâneas é como um deserto, um imenso deserto árido e inóspito que cada um atravessa mais ou menos como pode, com as condições que dispõe. Os movimentos moleculares são como os antigos tuaregs, que atravessam o Saara com suas caravanas estabelecendo contato entre povos distantes e buscando abrigo nos oásis. (...) Eu gosto particularmente dessa metáfora porque andei sabendo recentemente que os ecologistas descobriram que a visão que se costumava ter do deserto como um lugar morto, onde não existe vida, é completamente falsa. Existe todo um meio ambiente próprio do deserto, com suas formas de vida próprias. Portanto, irrigar o deserto é também uma espécie de desastre ecológico. Talvez os grupos minoritários estejam corretos percorrendo o deserto da vida cotidiana em suas caravanas, como novos tuaregs, sem se preocuparem com obras de irrigação e represas.

Marcus do Rio

- Eu não me importo com que o deserto avance e engula outras terras – disse Gacel. – Estou bem aqui. O que me preocupa é que o deserto já não seja suficientemente grande para que nos permitam viver em paz. Quanto mais cresça, melhor. Talvez assim, algum dia, se esqueçam de nós.

Alberto Vazquez-Figueroa

5) IMAGENS, CORPOS, SUBJETIVIDADE: A PRODUÇÃO CAPITALÍSTICA CONTEMPORÂNEA

Neste anga, pretendemos dissertar sobre a fabricação contemporânea da subjetividade, pensando em como temos nos tornado aquilo que somos, seguindo a posição anterior de contestação das evidências de nosso tempo. Evocaremos os processos de produção de subjetividade em andamento, em uma cartografia das relações produtivas no capitalismo. Finalizamos o anga afirmando outras formas de produção resistentes à subjetividade capitalística, ao que Félix Guattari denominou “revolução molecular”, a fim de ampliar a discussão em torno da questão “então, como resistir?”.

Partimos de um princípio: a ordem capitalística define as formas como pensamos e sentimos, os modos como trabalhamos, aprendemos e ensinamos, os modos como amamos, transamos, falamos, comemos, nossas relações com o movimento, com o tempo, em suma, *as relações do homem com o mundo e consigo mesmo* (GUATTARI, 2005). Mas como isso acontece?

Nossos sentidos são investidos por propagandas, que se infiltram pelas superfícies de contato com o mundo a todo tempo. Sobre as marcas do contemporâneo e a que elas correspondem, já nem é preciso dizer: estamos profundamente familiarizados com o “M” amarelo e vermelho ou com slogans do tipo “abra a felicidade”. Outdoors perfuram as retinas fazendo-nos saber da inauguração de um novo *shopping center*, vendem um show de rock ou promovem um plano de saúde com imagens de crianças livres brincando sob a supervisão de seus pais protetores.

Vá ao supermercado, repare os rótulos. Uma caixa de suco de laranja tem na embalagem campos verdejantes, onde uma mãe e uma criança brincam felizes. Supostamente esses campos lindos são as plantações de onde se extraem as laranjas que fornecem um suco doce e cheio de gominhos, como o suco feito pela vovó. Entretanto, sabemos que o processo de produção do produto não se assemelha em nada a uma avó espremendo laranjas em sua cozinha: apelam a nossas memórias afetivas a fim de venderem o produto.

*Maqueia-se, assim, o processo industrial com a produção de uma imagem. O mesmo processo ocorre com embalagens de leite ou de ovos: nelas, vacas estão felizes por fornecerem seu leite para as crianças; galinhas saltitantes produzem ovos em granjas; entretanto, sabe-se muito bem que a felicidade passa longe dos campos de confinamento e extermínio dos referidos animais*⁵².

As forças sociais que administram o capitalismo entenderam que a produção de subjetividade, ou seja, de modos de existência é a base para qualquer tipo de produção, determinando em grandes conjuntos globais como as forças de trabalho e as forças de consumo devem operar, bem como quais universos de signos econômicos, comerciais, etc. são válidos no sistema (GUATTARI; ROLNIK; 2005).

Somos subjetivados de muitas maneiras, portanto, e desde crianças. Televisão, *internet*, escola, jogos e brincadeiras. Depois, mais televisão, mais *internet*, universidade, trabalho. Valores sobre a família e sobre a alimentação, sobre o que é ser mulher e o que é ser homem, o que devemos ou não fazer, como devemos ou não fazer; valores sobre o mercado de trabalho e competitividade, valores sobre sexualidade e gênero. Meninos gostam de azul, meninas de rosa. Homem de verdade fala grosso e menina brinca de boneca. É pobre porque quer, se não trabalhava e se esforçava. Neurocientistas revelam os segredos do sucesso. Meu filho é gay, e agora doutor?. E, atravessando tudo, o valor abstrato da moeda como equivalente geral, materializado em produtos, produzindo consumo, fetichismo, determinando relações, desejo.

É a nível dos fluxos monetários que o sistema capitalístico faz a integração do desejo (DELEUZE; GUATTARI, 2004), associa-o a valores abstratos de moeda, valorando os axiomas perpetuamente desfeitos, refeitos, produzidos e renovados, pois ao capitalismo só vale uma coisa: expandir indefinidamente seus próprios limites, monetizando cada vez mais todas as relações. Falamos aqui de valores, axiomas, ou seja, *discursos de verdade* sobre o que somos ou quem devemos ser, sobre o que precisamos consumir para nos tornarmos o que podemos ser, e por aí seguimos. Esses axiomas são produzidos pelas

⁵² Sobre estes processos de produção industrial envolvendo nossa alimentação e a produção de animais para o abate, sugiro os documentários “A carne é fraca” (2004), “Terráqueos” (2005) e “Comida S.A.” (2008).

grandes máquinas produtivas capitalísticas, grosso modo, pelo mercado mundial, pelo Estado e pelos arcaísmos religiosos. Entretanto, vale ressaltar que essas máquinas produtivas não compreendem superestruturas de produção, mas funcionam *em nós* a cada conexão que estabelecemos dentro de seus universos de referência monetários. O capitalismo produz, enfim, discursos de verdade a todo tempo, nos inunda com fluxos de informações que ocupam o lugar do pensamento sobre nós mesmos. D. H. Lawrence grita:

a ideia-Kodak... Para cada homem e mulher, o universo limita-se a ser o que envolve a sua absoluta e pequena imagem... Uma imagem! Um instantâneo-kodak num filme universal de instantâneos (D. H. LAWRENCE apud DELEUZE; GUATTARI, 2004, p. 277).

O “reino das imagens” é o modo capitalístico por excelência, como apontam Deleuze e Guattari (2004), e nesse reino os modos de vida são, ao mesmo tempo, oferecidos de antemão e incitados a serem produzidos.

Em tempos de *internet* na palma da mão, torrentes de *bits* se associaram à produção de imagens e figuras-modelo de uma sociedade global. Movimentados pelas imagens transmitidas pelas redes sociais e pela grande mídia, determinamos nossas relações com o mundo a partir do que *devemos* nos tornar. “Montam-se imagens de figuras humanas que parecem pairar inabaláveis sobre as turbulências do vivo” (ROLNIK, 1995, p. 7). São imagens associadas a produtos de todo o planeta, dotadas de glamour e brilho, produzidas por efeitos de edição, vindas de todos os cantos, atijando determinadas formas de viver. Em suma, são imagens quase inalcançáveis que estimulam um movimento a favor de tornarmo-nos figuras vendáveis e apreciáveis. E nos culpamos por não correspondermos a essas figuras.

A culpabilização é uma função da subjetividade capitalística. A raiz das tecnologias capitalísticas de culpabilização consiste em propor sempre uma imagem de referência a partir da qual colocam-se questões tais como: ‘quem é você?’, ‘você que ousa ter uma opinião, você fala em nome de quê?’, ‘o que você vale na escala de valores reconhecidos enquanto tais na sociedade?’, ‘a que corresponde sua fala?’, ‘que etiqueta poderia classificar você?’ (GUATTARI; ROLNIK; 2005, p. 49).

A produção de subjetividade pelo capitalismo é serializada, normalizada, centralizada em torno dessas imagens, de consensos subjetivos, esquadrinhando e planificando formas-subjetividade, modos de ser e sentir, a serem produzidos e consumidos em todo o planeta (GUATTARI; ROLNIK; 2005).

Jonathan Crary (2015) aponta que a idéia de que passamos longos períodos como espectadores de conteúdos selecionados para nós é antiquada: atualmente todo tempo e toda ação podem ser monetizados e toda escolha fornece acúmulo de informações a respeito dos usuários das redes informáticas. Portanto, as relações entre produção e consumo se evidenciam cada vez mais: “os produtos de mídias atuais podem ser ativamente manejados e manipulados, trocados, avaliados, arquivados, recomendados, ‘seguidos’” (CRARY, 2015, p. 61). Graças a possibilidades infindáveis de personalização e filtragem de conteúdos, o monitoramento de nossas vidas eletrônicas nos oferece produtos e serviços que compramos e depois, voluntariamente, fornecemos *feedbacks* a respeito do que compramos, realimentando o sistema. Obviamente, com a atual facilidade de acesso a computadores, *smart TVs* e *smartphones* por diferentes estratos sociais, este monitoramento se realiza tanto nos executivos das grandes empresas quanto em seus mais baratos empregados.

Entretanto, Crary (2015) ressalta que a serialização na produção de subjetividade não visa a produção de indivíduos exatamente iguais ou semelhantes, como pensavam as antigas teorias sobre as sociedades de massas. Hoje o objetivo é definir quais comportamentos são eficientes ou bem-sucedidos no grande ambiente capitalístico global, seja reduzindo as diferenças ou incitando-as. Guattari e Rolnik (2005) apontam que tudo aquilo que é do domínio da ruptura e da surpresa, todo movimento que é tentativa de criação, deve ser enquadrado, capturado e transformado em mercadoria, visando a expansão *ad infinitum* dos próprios limites capitalísticos, visando a produção de novos axiomas. Afinal, as máquinas produtivas capitalísticas funcionam mal ou até nem funcionam se não há essa captura de miniprocessos de liberdade de criação. Diferenças devem existir, desde que não façam diferença alguma e não ameacem as linhas de poder estabelecidas. Se nos definimos pelas

mercadorias que usamos ou pelos serviços que compramos, é necessário que todos sejamos enquadrados em grupos relacionados por interesses subjetivos. Ouve-se por aí a todo tempo: “caso não haja nenhum serviço adequado para você ou caso não esteja satisfeito, não há problemas, é só dizer que preparamos uma nova plataforma de consumo especial e exclusiva”; “seja livre, crie, explore”; “havemos de te apanhar nos limites alargados do sistema, ainda que seja preciso fazer um axioma especial para ti” (DELEUZE; GUATTARI, 2004, p. 262). É a imagem de um deserto que se expande por todos os lados, engolfando tudo e todos.

Esse processo de redução e captura das diferenças se evidencia em amplos estratos sociais. Tomemos a homossexualidade como exemplo. Durante muito tempo, as lutas sociais em busca de liberação no campo das homoafetividades se deu pelo forte embate aos modelos familiares clássicos e heteronormativos. No campo do direito, as conquistas de espaços de existência são notórias e precisam ser comemoradas, afinal, basta lembrarmos que até fins da década de 1980 a homossexualidade era considerada psicopatologia pela comunidade psiquiátrica internacional. Entretanto, tal liberação em relação aos modelos hetero-clássicos de relações afetivas produziu uma nova fatia de mercado: a dos homossexuais “livres”. Se, por um lado, houve uma liberação no campo do direito, abrindo espaço para outras produções de sexualidade e gênero, por outro lado tal “liberdade” passou a ser submetida aos modos de referência dominantes. Hoje, é comum ver a veiculação midiática de formas-subjetividade-homossexuais consideradas aceitáveis pelos modelos sociais, bem como a produção de espaços exclusivos para esse “público”: “vocês, bichas, podem ficar juntos, mas devem se casar na igreja com aliança e tudo”; “saíam, divirtam-se, mas em seu próprio lugar”; “tudo bem ser viado, mas seja fortão e tenha a voz grossa”; “vocês são mulheres que se amam, tudo bem, mas no casamento uma deve se vestir de homem, com terno e gravata, e a outra de noiva, com véu e grinalda, como manda o figurino”. Após tantas críticas aos modelos familiares, há casais homossexuais que adotam crianças e reproduzem o modelo menino-menina, no qual um só pode usar azul e a outra, rosa.

Queremos chamar atenção para o fato de que a subjetividade capitalística produz não só ideologias, nem significações, nem modelos de identificação parentais, mas sim uma “conexão direta entre, de um lado, as grandes máquinas produtoras e de controle social e, de outro, as instâncias psíquicas, a maneira de perceber o mundo” (GUTTARI; ROLNIK; 2005, p. 78). Dito isso, renunciamos às perspectivas que determinam que os fenômenos sociais derivem de um somatório de subjetividades individuais, determinados sistemas de identificação ou por relações de identidade com pólos maternos ou paternos, como nas clássicas teorias do ego⁵³; afirmamos, pelo contrário, que é a individualidade uma resultante de um entrecruzamento de forças que atuam no campo social e que necessitam da criação de um terminal individual que se encontra na posição de consumidor de subjetividade, consumidor de sistemas de representação, de sensibilidade, etc., que financia a produção de lucro capitalista (GUATTARI; ROLNIK; 2005).

É a isso o que Guattari (1990) denominou Capitalismo Mundial Integrado, um capitalismo em rede que vem descentrando seus focos de poder das grandes estruturas de produção de bens e serviços para a produção de signos, de sintaxe e subjetividade, através de um controle exercido, principalmente, sobre a mídia e a publicidade. “O marketing é agora o instrumento de controle social, e forma a raça impudente de nossos senhores” (DELEUZE, 2010, p. 228). O objetivo desse capitalismo integrado, segundo Guattari, é um só bloco: produtivo-econômico-subjetivo. Esse capitalismo funciona aliado a um Estado neoliberal

que auto limita sua intervenção direta sobre os indivíduos em tanto que confiam em sua obediência, isso é, em sua sujeição a si mesmos, a seus interesses “naturais”, a seu amor próprio e seus desejos, os *quais fabrica* e sobre os quais exerce seu poder (FOUCAULT apud SÁENZ, 2014, p. 27, tradução nossa, grifos nossos).

Sáenz (2014) aponta, a partir da leitura de Michel Foucault, como esse governo capitalístico tem como efeito central a produção de um homem-empresa, isto é, que a vida mesma do indivíduo se converta em uma forma de *empresa-de-si*

⁵³ Citamos como exemplo a psicanálise clássica, conforme elaborada por Sigmund Freud.

permanente, adequada ao competitivo mercado global. Vale realçar novamente, a partir dos trabalhos de Foucault (2008), que o foco atual dos governos contemporâneos não visa a uniformização das massas, a uniformização das mercadorias, mas uma sociedade que se diferencia constantemente, baseada no modelo empresarial. Foucault aponta que “é essa multiplicação da forma ‘empresa’ no interior do corpo social que constitui (...) o escopo da política neoliberal” (2008, p. 203). Portanto, mercado, empresa e concorrência vão ganhando espessura e enformando as relações, onde

a própria vida do indivíduo – com, por exemplo, sua relação com a sua propriedade privada, sua relação com a sua família, com o seu casamento, com os seus seguros, com a sua aposentadoria – tem de fazer dele uma espécie de empresa permanente e empresa múltipla (FOUCAULT, 2008, p. 332).

Sobre isso o autor (2008) cita, a partir das análises de economistas neoliberais, como, por exemplo, a relação mãe-filho vai se tornando um investimento, na medida em que o tempo que a mãe dedica ao filho, o afeto oferecido por ela, os cuidados despendidos, a vigilância sobre os processos escolares e físicos, a alimentação oferecida, enfim, tudo isso produz a criança como um *capital humano*. Este capital, quanto melhor investido, mais produzirá renda (salário) no futuro e, caso não produza, a culpabilização incide sobre a própria mãe.

Vale, neste momento, situar a presente discussão no contexto desta dissertação: tudo que foi dito nos leva a pensar que, nessa perspectiva empresarial, toda e qualquer prática corporal só serviria na medida em que propulsionasse essas “pequenas empresas” a lucrarem sempre mais, tornando-as mais funcionais, diminuindo seus riscos de perda de investimento, melhorando suas funções de gerência e otimizando suas ações. Ora, para isso se têm utilizado de várias técnicas, inclusive o yoga, tema central deste texto, visando amiúde uma maximização das performances corporais.

É comum ver nas redes sociais pessoas que veiculam suas imagens após “treinos de yoga”, combinados com *crossfit* e *shakes* de *wheyprotein*⁵⁴, afim de

⁵⁴ Alguns termos em inglês foram mantidos sem tradução no corpo do texto por opção. Pretendemos produzir no leitor um estranhamento em relação a algumas palavras que têm se tornado comuns no contemporâneo.

reduzir o *stress* do cotidiano e se preparar para mais uma jornada de pessoa-bem-sucedida. Segundo Chogyam (apud SAÉNZ, 2014), as práticas corporais contemporâneas passam a adquirir um caráter egocêntrico, na medida em que fortalecem o *si* configurado pelo campo de forças capitalístico, reafirmando valores como individualidade, exclusividade, comodidade, segurança, prazer e consumo, mais do que operam uma efetiva transformação na vida daqueles que as praticam.

Francisco Ortega (2010) define que, enquanto as práticas de *si* antigas se constituíam como práticas de liberdade (como já vimos), as práticas de *si* contemporâneas tem um caráter de assujeitamento, de disciplinamento em relação aos valores capitalísticos e científicos. São critérios de mérito e reconhecimento baseados em regras higiênicas, regimes alimentares e de ocupação do tempo e modelos ideais de sujeito baseados em desempenho físico. Os critérios de avaliação individual de um sujeito “saudável” e, portanto, produtor de renda, se baseiam em constantes biológicas, como taxas de colesterol e capacidade aeróbica. Nesse sentido podem atuar, inclusive, alguns estudos feitos com o yoga, como já revisamos anteriormente. São, enfim, muitos manuais de como proceder, baseados em um processo que o autor define como *auto-peritagem*: diferentemente da atitude vigilante das ascetes antigas, que visavam uma constância do querer e das ações, as ascetes contemporâneas têm por objetivo um severo auto-controle, uma vontade de uniformidade, ressentida, porque endividada com as imagens-referência que definem a “qualidade de vida”.

Nesse movimento contemporâneo, há até linhas de yoga que preconizam que seu principal público alvo são adultos jovens, entre 16 e 50 anos, das classes A e B, em geral empresários, executivos, engenheiros, advogados, médicos, universitários e intelectuais (DEROSE, 1995). Como justificativa, afirmam que a

tendência observada nos últimos tempos foi a de bastantes empresários e executivos descobrirem que o yoga podia ajudá-los não apenas a administrar o *stress*, mas também aumentar sua produtividade e melhorar sua qualidade de vida. Por esse motivo, muitos deles introduziram o yoga em suas respectivas empresas (DEROSE, 1995, p. 63).

Entretanto, o mesmo autor (DEROSE, 1995) alerta que em geral esse público busca os efeitos utilitários e secundários do yoga, como descritos acima, e que o yoga é muito mais amplo e mais importante do que os referidos benefícios, como já discutido anteriormente.

Todo esse processo de uso utilitarista, de maquilagem e de produções em torno do yoga é evidente nas imagens contemporâneas da prática milenar: o *yogui lifestyle*, ou estilo-de-vida yoguin, se tornou um *bundle*, um pacote, vendido pelo mercado. Juntamente com séries poderosas de *asanas*, elaboradas especialmente pelos novos “gurus *fit*”, vendem-se roupas e acessórios, tapetes de yoga, toalhas e “produtos *karma-free*”. É comum vermos nas redes sociais alguns *digital influencers*⁵⁵ do yoga *fit*, com muitos milhares de seguidores, usarem as imagens de posições perfeitas de yoga como dispositivos que dão acesso a descontos em linhas de vestuário por eles criados ou divulgando produtos patrocinados, mais ou menos assim: “A respiração do yoga traz beleza à mente. A mente não pode ser parada ou controlada, mas pode ser guiada. Deixe a respiração ser seu guia para conduzir a mente a um lugar de serenidade. Respire com o tênis *#constellation* da *@supershoes*”⁵⁶.

Além disso, cabe ressaltar as imagens de estúdios de yoga ou eventos onde centenas ou milhares de pessoas praticam juntas, sob a orientação dada de cima de um palco pelos referidos gurus-celebridade. Um destes eventos, o festival internacional *Wanderlust*, define sua “missão” desta forma: “Nossa missão é te ajudar a encontrar seu verdadeiro norte – a cultivar seu melhor si. Nós criamos eventos, propagandas, produtos e experiências para guiá-lo em seu caminho de busca por uma vida saudável e inspirada. Venha conosco”.⁵⁷

⁵⁵ *Digital influencer* é uma palavra em inglês que designa pessoas que fazem *marketing* de influência. Estas pessoas, “blogueiras”, são patrocinadas por diferentes marcas para veicularem seus produtos através de postagens feitas em seus perfis de redes sociais. O “mercado de influência” aponta para o fato de que a veiculação imagética de “um *lifestyle* para ser seguido” é a grande estratégia de monetização da existência do capitalismo contemporâneo.

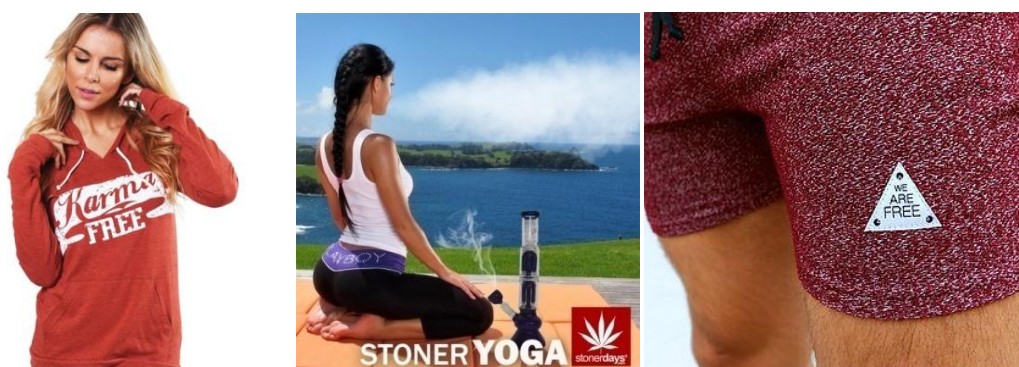
⁵⁶ Tradução literal de um anúncio para *yoguins* veiculado em uma rede social, alterados somente o nome do tênis e sua marca.

⁵⁷ O referido festival possui diferentes edições em diferentes países ao longo do ano, reunindo centenas de pessoas em torno de práticas de yoga, associadas a shows de música. A tradução é literal, retirada do *website* dos organizadores. Para mais informações, acesse: <<https://wanderlust.com/>>. Acesso em: abr./ 2017.

Este texto que define a “missão” do festival vem acompanhado de um botão onde se lê “compre sua entrada agora”. Claramente um movimento norte-americano, o *yogi lifestyle* vem sendo celebrado e vendido ao redor do mundo através dos meios de comunicação.

Nos Estados Unidos, o yoga entrou no *mainstream* como um fenômeno social relevante que, ao mesmo tempo em que promove “bem-estar e qualidade de vida”, financia uma indústria de moda e aparelhos *fitness* que movimenta aproximadamente 3 bilhões de dólares por ano (CHRISTENSEN; DE GROOT, 2006). O yoga aparece como um novo bem de consumo, promovido por celebridades e *rock stars*, evidenciado como um exercício para deixar-nos *fit* e usado como meio de identificação nos grandes centros urbanos. Francisco Ortega (2010) lembra que o verbo inglês “*to fit in*” tem o sentido de “adaptar-se”, “ajustar-se”, “encaixar-se”, o que aponta para a dimensão conformista implicada no exercício constante de “*fit in*”.

Figuras 10.1, 10.2 e 10.3 - Propagandas destinadas a praticantes de yoga.



Fonte: *websites* de lojas virtuais⁵⁸.

Sáenz (2014) escreve que as atitudes submissas e não-reflexivas aos novos gurus⁵⁹ se dão através da mescla entre produção de esperanças espirituais e

⁵⁸ Figura 10.1: Disponível em: <<http://www.funkygyoga.us/product/karma-free-organic-hoodie-fy291-orh-bc>>. Acesso em mar. 2016.; Figura 10.2: Disponível em: <<http://thirdmonk.net/cannabis/high-yoga-ancient-practice.html>>. Acesso em mar. 2016.; Figura 10.3: Disponível em: <<http://www.easton-west.com/shop/red-shorts>>. Acesso em mar. 2016.

⁵⁹ Sobre essas relações de submissão não-reflexiva, sugiro o documentário “Kumaré” (2011), de Vikram Gandhi.

imagens de vida exitosas, em termos de reconhecimento pessoal, conquistas profissionais, melhoramentos nas relações sexuais, entre outras coisas. Vemos as técnicas espiritualistas milenares sendo usadas na produção de corporeidades contemporâneas, como complemento de dietas suplementadas e de exercícios de musculação. É comum vermos fotos de bailarinos ou contorcionistas executando *asanas* em níveis de perfeição, preocupados com a veiculação de uma bela imagem corporal. O foco das técnicas se torna o modelamento do corpo baseado nas imagens veiculadas pelos sistemas midiáticos: homens-e-mulheres-empresa-bem-sucedidos. E que modelamento seria esse?

Bom, por exemplo, nos parece que as relações do yoga com a produção de um ventre cheio, ou de uma “barriga solta”, sempre foi foco das técnicas. Se procurarmos imagens de sábios antigos em posições de yoga, veremos a grande maioria deles com abdomens relaxados e corpos magros em geral. Na verdade, ao se praticar *pranayamas* e outras técnicas, a atenção ao ventre é primordial, por ser através deste contato ventral que nos conectamos às sensações produzidas em uma prática. Entretanto, em contrapartida, as imagens contemporâneas do yoga mostram homens e mulheres-tanque, com abdomens *six-pack*, tórax superdesenvolvidos, em geral se apoiando somente sobre as mãos (onde ficam as pernas e as vísceras?). Essas figuras poderiam ser facilmente confundidas com os personagens de filmes de super-heróis de hoje em dia, *capitães-américa* e *mulheres-maravilha*. Afinal, qual seria então a finalidade das técnicas do yoga antigo no contemporâneo? “*To fit in*”?

A contrastante plasticidade da produção de imagens pelo capitalismo tem abarcado também outros praticantes de yoga: os obesos. Hoje em dia é possível entrar em contato com diferentes praticantes de todo o mundo que, mesmo com grandes volumes corporais, conseguem executar posições de yoga das mais difíceis (como posições invertidas). E, como já dito, muitas destas imagens são veiculadas junto a *links* de propagandas que oferecem descontos. Além disto, cabe perguntar o que estas imagens produzem? Novos quadros de referência para novos públicos que passarão a consumir um *lifestyle*, com discursos que combinam “seja você mesmo, aceite seu corpo como ele é” com “use a lingerie de tal marca”. Estamos, portanto, diante

daquilo já discutido anteriormente: a expansão *ad infinitum* dos limites do próprio capitalismo contemporâneo. Assim sendo, independentemente de sermos homens-tanque ou mulheres obesas, todos seremos enquadrados em universos de referência mercadológicos, imagéticos.

Cabe perguntar o que essas imagens maqueiam. Como ficam as hesitações, as pausas, as quebras, as excreções produzidas por uma prática de yoga? As aprendizagens, as relações com as sensações, com os pensamentos e sentimentos promovidos por uma prática? As dimensões dos trabalhos de concentração e meditação? Os reposicionamentos nas relações consigo e com os outros? A dimensão crítica da prática?

Afinal, que corpos se produzem no contemporâneo? Em geral, corpos em dívida com os apelos midiáticos e suas receitas de bolo para consumo de comidas, ginásticas, outras pessoas, sexualidades, etc. Corpos cansados, saturados de informação; cansados da jornada de trabalho exaustiva, cansados de se pendurar nos ônibus; cansados de viver na cidade. Também corpos-imagem, produzidos à semelhança das tais imagens-subjetividade veiculadas. Corpos tensionados, violentos ou medrosos, implorando segurança privada ou militarizada. Seja por cansaço da rotina ou por esforço de produzir-se tal qual as imagens-valor, tendemos a afastar de nós as sensações e sentimentos; tendemos a reduzir a respiração, concentrando-a no alto do tórax, seja por stress e medo, seja por não poder soltar a barriga (a “barriga negativa” é a nova tendência *fit*); tendemos a desmanchar nossas formas por impossibilidade de corresponder às redes que nos convocam a todo tempo. Em todos os casos, podemos pensar que as corporeidades contemporâneas são, em sua maioria, afastadas de si, ou talvez baseadas em uma frágil agregação de si.

Dizemos *frágil agregação de si* porque a instantaneidade do mundo globalizado não nos dá tempo de produzir formas de viver duradouras, oferecendo-nos *fast forms*, ou “formas rápidas”, como sugere Regina Favre (2010). São imagens-individuais que se desmancham na velocidade em que são produzidas, dependentes das modas da estação, das ginásticas em alta ou das dietas milagrosas. Não é o yoga-mercadológico a nova ginástica das celebridades?

Essas *fast forms*, paradoxalmente, têm a característica de confirmar a nossa falta de auto-referência e o nosso desamparo, nos tornando dependentes do seu consumo compulsivo sempre em busca do alívio anunciado em relação à nossa constante angústia de existir (FAVRE, 2010, s/p).

Gilles Deleuze (2004) é bem enfático neste ponto, afirmando que esta produção de uma angústia de existir sempre presente é o próprio motor das relações de poder estabelecidas: eles precisam de nossas tristezas para nos fazer escravos, precisam que acreditemos que a vida é pesada e dura, precisam nos angustiar para administrar os nossos pequenos e íntimos terrores.

Regina Favre (2011) aponta que nossos ambientes-mercado produzem, por um lado, estilos de vida e modos de inserção e, por outro, as ameaças de exclusão. Veiculam-se imagens de felicidade, segurança e sucesso intercaladas com imagens de violência, miséria, doença e morte, valorizando a importância das primeiras e manipulando nossas formas de vida. Esta segregação é apontada por Guattari (2005) como uma função da economia subjetiva capitalística diretamente vinculada à culpabilização, ou seja, com o estabelecimento de quadros de referência imagéticos, cria-se espaço para todo tipo de manipulação e produção de subjetividade.

É interessante observar que os romanos, especialmente os estóicos, na figura principal de Sêneca, tinham um conceito para uma “perpétua mudança no modo de vida” (FOUCAULT, 2006): *stultitia*, o estado daquele que não cuidava de si, que não tinha para si uma prática de vida. A *áskesis* do período romano tinha como principal objetivo retirar o sujeito de um estado de dispersão que lembra o que vivemos no contemporâneo.

Foucault (2006) define o sujeito *stultus* como aquele que está à mercê dos ventos, das representações e das imagens do mundo. O *stultus* era aquele sem constância na vontade, aberto à mistura desmesurada entre os discursos de verdade do mundo e seus desejos, paixões e hábitos. Incapaz de fazer a *discriminatio*, uma triagem entre aquilo que chega até ele e aquilo que realmente lhe interessa, o sujeito *stultus* vive sempre nas mudanças das

modas e dos hábitos. Foucault acrescenta ainda que o *stultus* estava sempre *disperso no tempo*, porque de nada se lembrava e deixava a vida correr, sem meta precisa e determinada, mudando sempre de opinião de acordo com as opiniões alheias. As práticas de si romanas visavam, em contrapartida, produzir formas de viver duradouras, elaboradas de forma atenta, sem dispersões.

A *stultitia* é, portanto, o outro pólo em relação às práticas de si romanas. E a dispersão do contemporâneo é, a nosso ver, um dos motivos para se buscar e criar efetivas práticas de si. Diante das dissoluções das imagens, das produções de discursos de verdade e de todas as mudanças de fluxos do capitalismo contemporâneo, pensamos, então, como resistir? Como existir? A tomada de uma prática de si para a vida pode contribuir com a produção de vias singulares de existência.

5.1) Desvios, apropriações: yoga e o desafio de singularizar

Félix Guattari (2005) aponta que sua análise do modo de produção capitalístico não visa descrever um estado de fato, ao qual estaríamos fadados inexoravelmente. Pelo contrário, justamente por seu caráter de produção é que a “subjetividade capitalística traz imensas possibilidades de desvio e apropriação” (GUATTARI; ROLNIK; 2005, p. 53). Ora, se a produção de subjetividade pelo mercado se corporifica nos modos como indivíduos e grupos desejam viver, é também através desse mesmo desejo que se dão os embates e lutas. Os afrontamentos sociais não se restringem à ordem econômica, mas “entre as diferentes maneiras pelas quais os indivíduos e grupos entendem viver sua existência” (GUATTARI; ROLNIK; 2005, p. 53). Suely Rolnik (2005), ao comentar os trabalhos de Guattari e Deleuze, aponta que a atenção dos autores se dirige aos pontos de ruptura que podem ser produzidos no complexo dispositivo de produção da subjetividade, entendendo tais pontos de ruptura como focos de resistência política importantes, na medida em que são experiências vividas sobre as quais é possível *elaborar outras formas de existir*.

Neste ponto do texto a perspectiva de Félix Guattari encontra aquela de Michel Foucault, trabalhada anteriormente. Quando questionado sobre as possibilidades de invenção da vida, visto todas as imagens *prêt-à-porter* produzidas de antemão, Guattari responde: “O que interessa é o que se vai fazer com elas. O principal é livrar-se dessa espécie de redundância, de serialidade, de produção em série da subjetividade, de solicitação permanente a voltar ao mesmo ponto” (GUATTARI; ROLNIK; 2005, p. 63).

A redundância e a serialidade são as marcas da identidade e, frente a isso, é possível engendrar produções singulares. Para Guattari (2005), a singularidade é um conceito existencial, ao passo que a identidade é um conceito de referenciação, que faz passar a singularidade de diferentes maneiras de existir sob um mesmo crivo e quadro de referência. Exemplificamos: ora, um yoguín está imerso em toda a história do yoga, em relação com toda filosofia e com as técnicas, em tudo o que de yoga existe no tempo e em torno dele. O yoga é um complexo polívoco, heterogêneo, como apontado anteriormente. Entretanto, o modo como cada praticante se apropria e produz sua vida através do yoga em relação com sua egrégora é *singular* e diz da produção de sua existência. Isso é uma coisa. Outra coisa é como essa existência será *identificada* em coordenadas econômicas, históricas, imagéticas. Afinal, “o que interessa à subjetividade capitalística *não é o processo* de singularização, mas justamente esse *resultado do processo*: sua circunscrição a modos de identificação dessa subjetividade dominante” (GUATTARI; ROLNIK, 2005, p. 80, grifos nossos). Imagens descoladas dos processos.

Guattari (2005) define que o que caracteriza um processo de singularização é seu caráter *automodelador*, ou seja, quando se produz uma certa liberdade em se viver seus próprios processos, preservando o caráter de *autonomia* nos diferentes níveis da vida: uma “*encarnação da vida para si próprio*” (GUATTARI; ROLNIK; 2005, p. 55). Fundamental dizer aqui, entretanto, que essa encarnação da vida pra si próprio não é individualizante, centrada em cada pessoa. É preciso que os processos de singularização entrem em uma *micropolítica*, isto é, em um agenciamento onde diferentes processos em diferentes esferas da vida encontrem apoio uns nos outros, de modo a se intensificarem. Se ampliamos as redes de apoio, expandimos as possibilidades

de produzir nossa existência com autonomia, e vale lembrar que o yoga têm, como um dos objetivos, justamente a ampliação da percepção destas redes. Um desafio de criar e articular grandes egrégoras, pois. Para tanto, deve-se “tentar agenciar as coisas de modo que os processos de singularização não se neutralizem mutuamente, não se recuperem na reconstituição de pseudo-entidades molares” (GUATTARI; ROLNIK; 2005, p. 93).

Sempre há, nos processos de singularização, a possibilidade de uma neutralização. O yoga, por exemplo, pode vir a não ser tomado como um processo automodelador, constitutivo de uma existência, mas como busca por restituição de uma suposta originalidade humana perdida que seria passível de recuperação. Neste risco estão envolvidos todos os praticantes caso assumam que há uma origem perdida do yoga à qual é possível retornar e à qual deve-se necessariamente se dobrar e que deve servir igualmente a todos. Cairíamos assim em mais um arcaísmo, como já discutido.

É preciso realçar o caráter coletivo dos processos de singularização (ao que, durante uma certa época, Guattari denominou “experiência de grupo sujeito”), evidenciando uma liberdade dos grupos em viver seus processos. A este processo de singularização, a estes desvios e apropriações, a estas rupturas nos modos dominantes de viver, a estes fatores de resistência à produção de subjetividade capitalística ou a este atrevimento em produzir modos de subjetivação singulares Guattari (2005) denomina *revolução molecular*. O autor (2005) define que esta “automodelação” se dá por uma forma própria coletiva em operar semiotizações, em se inserir em níveis de força local, em estabelecer ou não certas alianças, em produzir referências práticas e teóricas singulares, sem depender de redes de prestígio, do poder global, ou de saberes universalizantes.

O traço comum entre os diferentes processos de singularização é apontado por Félix Guattari como uma *recusa à subjetivação capitalística*. E que pistas o autor fornece para farejarmos esta recusa em curso, ou este movimento de autonomização?

Isso se sente por um calor nas relações, por determinada maneira de desejar, por uma afirmação positiva da criatividade, por uma vontade de amar, por uma vontade simplesmente de viver ou sobreviver, pela multiplicidade dessas vontades. É preciso abrir espaço para que isso aconteça (GUATTARI, F; ROLNIK, S; 2005, p. 56).

Gros (2006) realça como as práticas de si, estudadas por Foucault, tinham esta mesma dimensão coletiva, de uma verdadeira prática social, de um intensificador das relações sociais. Dedicar-se a uma *áskesis* implica dedicar-se também a uma reformulação de si e do mundo que, no contemporâneo, consiste na reformulação das relações de consumo atravessadas pelo capitalismo. O sujeito que cuida de si é, nas palavras de Gros, um “cidadão do mundo”, pois é aquele que regula as relações com os outros. É neste sentido que Foucault trabalha a filosofia antiga, apontando como as práticas de si podem alimentar e influenciar as lutas atuais na invenção de uma nova *áskesis*.

Produzir um espaço coletivo que suporte diferentes inquietações e diferentes maneiras de viver, dentro das redes capitalísticas que nos rodeiam, é uma difícil tarefa. Parece-nos que a produção de um espaço comum, coletivo, é uma aposta para podermos experimentar outras maneiras de desejar. É nesse sentido que o yoga pode atuar como uma tecnologia que, mesmo tendo sido capturada e reduzida a efeitos utilitários, continua podendo operar transformações na vida daqueles que o praticam. O yoga não visa a recusa capitalística, mas pode ser um meio de produzi-la dependendo do modo *como* é praticado, de acordo com seu propósito e seu *darshana*.

Retomamos aqui as experiências entre o grupo de praticantes suscitadas no início do texto. A reunião diária de pessoas interessadas em uma prática corporal como o yoga articula não somente interesses em torno das técnicas e saberes milenares, mas também envolve o compartilhamento de experiências que se descolam dos modos já dados de viver na cidade. O yoga se mistura então com outros movimentos como o vegetarianismo, a agroecologia e a agricultura urbana, com as discussões sobre gênero, mobilidade urbana, ecologia e alternativas ao paradigma biomédico, e por aí vai. De certo modo, poderíamos falar da produção de uma rede que articula diferentes “saberes

menores”⁶⁰, ou diferentes processos que divergem dos modelos dominantes que determinam as relações no contemporâneo.

Obviamente, os espaços coletivos não estão dados de antemão, pelo contrário, é preciso produzi-los e sustentá-los, *cultivá-los*. A questão não seria, pois, retornar a uma suposta terra arcaica, perdida, anterior ao deserto contemporâneo, mas sim *produzir uma terra*, mesmo que de superfície ou volume reduzido, se usando de diferentes ferramentas, pleiteando a questão formulada por Deleuze: “é criável uma nova terra? É o problema da questão revolucionária” (2013, p.153, tradução nossa).

5.2) Sobre cultivar um território

Quem já plantou uma semente qualquer sabe como é trabalhoso fazê-la vingar. Seja limão, alfavaca, abóbora ou alecrim, não basta semear somente: é preciso preparar, arar, adubar a terra; depois, é preciso regar a semente com paciência, esperando-a germinar; em seguida, de acordo com as vontades da espécie em questão, cuidar da incidência solar, prevenir das pragas invasoras, arar a terra de vez em quando, adubar novamente. *Amanho constante*.

Pode-se produzir um cultivo aliado às forças das estrelas⁶¹. Neste caso, através de um calendário astronômico, é possível usar referências do céu para balizar o cultivo da terra. Por exemplo, em dias de lua cheia ou nova, os fluidos das plantas se movimentam mais e é possível realizar melhores colheitas,

⁶⁰ Gilles Deleuze (2010) define que as maiorias e as minorias não se distinguem pelo número. Segundo ele, “o que define a maioria é um modelo ao qual é preciso estar conforme: por exemplo, o europeu macho adulto habitante das cidades... Ao passo que uma minoria não tem modelo, é um devir, um processo” (DELEUZE, 2010, p. 218) como, por exemplo, as forças de um devir-mulher que fazem romper com o modelo acima mencionado. Deleuze comenta ainda que algumas minorias produzem para si modelos a fim de sobreviverem ou terem seus direitos garantidos (como é o caso dos direitos homossexuais). Entretanto, ele aponta que é importante não depender do novo modelo criado. “O povo é sempre uma minoria criadora, e que permanece tal, mesmo quando conquista uma maioria: as duas coisas podem coexistir porque não são vividas no mesmo plano” (DELEUZE, 2010, p. 218).

⁶¹ Nos referimos aqui à Agricultura Biodinâmica, movimento agrícola iniciado nos anos 1920 pelo austríaco Rudolf Steiner, conhecido por elaborar também a Pedagogia Waldorf e a medicina antroposófica. Para mais informações, acesse: <<http://biodinamica.org.br/>>. Acesso em: mar/2017.

plantios ou podas. Até o bambu precisa ser colhido no tempo certo: na lua minguante e em meses de inverno; nesse período há menos amido em seu caule, o que aumenta sua resistência e sua durabilidade e diminui as chances de ataques de pragas pós-colheita. Planetas e constelações formam diferentes padrões e produzem diferentes influências nos ciclos da terra, *basta estar atento*.

A agroecologia⁶² ensina que o cultivo de uma horta será mais eficiente quando as espécies são criadas todas juntas: quanto mais diversidade, melhor, pois uma planta ajuda a outra em sua diferença. Plantas diferentes tem necessidades diferentes, portanto, não exaurem a terra demandando sempre os mesmos nutrientes. Plantas diferentes também produzem resíduos diversos e, assim, sempre enriquecem o solo, sendo que uma planta dá o que a outra planta precisa. *Elas cooperam*.

O pé de tomate, por exemplo, é bastante suscetível a pragas. Mas fica protegido quando rodeado por ervas de cheiro, que repelem a chegada de insetos. Plantas de raízes sensíveis e mais superficiais precisam estar próximas a outras de raízes fortes e profundas, pois estas perfuram a terra, areando-a e melhorando a absorção de água a cada rega. Inclusive algumas plantas consideradas “invasoras” de uma horta não podem ser retiradas, pois fortalecem o ecossistema e protegem as outras. As folhas verdes escuras, por exemplo, ficam mais amargas, sinal de que precisaram produzir substâncias que repelem predadores e, por isso, nos alimentam melhor. Plantas diferentes que convivem em um mesmo espaço são mais fortes e têm mais nutrientes disponíveis. Além disso, as próprias plantas indicam carências ou excessos de nutrientes no solo a partir de suas “patologias” e a infestação de algum inseto indesejado sinaliza a mesma coisa. *Basta observar*.

Bem, seja em uma horta, em um pequeno vaso em casa, em uma roça ou seara, qualquer cultivo implica *dedicação e insistência*, implica um certo *olhar*. Portanto, podemos reter um primeiro aprendizado que pode nos guiar, como

⁶² A agroecologia propõe um cultivo da terra orientado pelas relações ecológicas entre os diferentes ecossistemas. No Brasil, a principal expoente da agroecologia é Ana Maria Primavesi. Sugerimos a leitura de seu livro, “Agroecologia: ecosfera, tecnosfera e agricultura”, publicado pela Editora Nobel.

uma pista do *cultivar*, que é uma *forma de olhar*: um modo de atenção às relações existentes entre diferentes elementos de um território, atenção ao que se passa *entre* diferentes espécies vegetais, animais, e também entre as forças do sol, da terra, dos ventos, da água.

Há, ainda, um segundo aprendizado que podemos reter: o cultivo agroecológico da terra implica uma *atitude* em relação aos elementos presentes no território, um certo modo de afirmar as diferenças, de estabelecer relações entre diferentes espécies, de refletir sobre as relações de cooperação. No caso da agroecologia essa atitude é muito bem demarcada, uma vez que esse tipo de cultivo ganha força como alternativa aos modos agroindustriais de produção de alimentos nas grandes fazendas monocultoras do contemporâneo⁶³. Engana-se quem defende que o agronegócio é a única opção para a produção em grande escala de alimentos do planeta⁶⁴.

Quem já cultivou uma horta, sozinho ou em coletivo, ou já cuidou de um vasinho de terra qualquer em casa sabe, enfim, que é preciso estar ali, dia após dia, investindo tempo e dedicação para fazer com que a vida exista. Para cultivar é preciso arar, regar, podar, estabelecer alianças. É preciso tempo, se deslocar em outros ritmos; é preciso confiar, insistir, é preciso trabalho. É preciso povo. E daí um terceiro aprendizado possível de se reter da experiência agroecológica: todo cultivo *implica ações*, práticas de envolvimento com o território. Obviamente, ao afirmarmos isso, dizemos que o agronegócio não cultiva: ao contrário, ele somente produz uma linha de montagem industrial.

Tanto a agroecologia como a agricultura orgânica estão englobadas dentro de uma perspectiva, surgida nos anos 70, com o nome de Permacultura, vocábulo derivado do inglês *Permaculture*⁶⁵ (*Permanent culture*), ou “cultura permanente”, como oposição aos valores de descartabilidade crescente da

⁶³ Sobre o tema, sugiro os documentários “Food matters” (2008) e “O veneno está na mesa” (2011).

⁶⁴ Sobre a agricultura orgânica como opção produtiva em grande escala, ver o recém-publicado artigo na revista Nature, “Organic agriculture in the twenty-first century”, de John P. Reganold e Jonathan M. Wachter.

⁶⁵ A permacultura surge na Austrália com os ecologistas Bill Mollison e David Holmgren e visa criar sistemas vivos ambientalmente sustentáveis, socialmente justos e financeiramente viáveis. Sugerimos a leitura do livro “Permacultura: princípios e caminhos além da sustentabilidade”, de David Holmgren, publicado pela editora Via Sapiens.

subjetividade capitalística. Sob o signo da Permacultura diferentes práticas sociais se mesclaram ao longo das décadas, abrangendo não somente métodos de cultivo da terra, mas também diferentes propostas de educação popular, de bioconstrução, de economia solidária, também de alternativas energéticas, de autogestão comunitária, e por aí vai. Sob o mesmo signo diferentes práticas corporais também foram incluídas, como o yoga. Inserido neste contexto, o yoga atua como prática contestadora e pode almejar a produção de novas formas de relação. Todas estas diferentes práticas se baseiam no cultivo de redes de apoio mútuo para funcionarem e pretendem uma recusa aos valores capitalísticos.

Oikos, permanência. Félix Guattari lembra da etimologia das palavras ecologia e *ecosofia*, termo por ele criado para pensar as diferentes dimensões da produção de subjetividade. Para Guattari (1989, 2012), a saída à deterioração dos modos de vida humanos passa por toda uma reorganização das relações sociais que se preocupe com a produção de subjetividade em diferentes níveis: práticas de reinvenção dos modos de ser em coletivo (uma ecologia social), práticas de reinvenção das relações do sujeito com o corpo (uma ecologia mental) e práticas de cuidado com os recursos naturais (uma ecologia ambiental). A Permacultura, enquanto vasto conjunto de técnicas e práticas coletivas, pode atuar nestas direções propostas por Guattari.

Parece-nos, então, que as aprendizagens de um cultivo da terra se aliam com o pensamento da produção de “novas terras”, como sugere Deleuze, sem metáforas. Como produzir territórios coletivos no deserto contemporâneo? Que tipo de atenção, dedicação, que tipo de ferramentas e forças podemos dispor? Seja na produção de uma horta agoecológica, seja na experiência coletiva de uma egrégora envolvida em uma prática qualquer, há que se ter em conta valores de cooperação, de solidariedade, o estabelecimento de redes de fortalecimento, um certo modo de olhar as coisas, diferentes ações implicadas.

Regina Favre (2011) aponta a necessidade, urgente, do cultivo de um corpo que mantenha certa agregação de si, face às velocidades e à violência dos processos capitalísticos, visando *estabelecer ligações* de cooperação com os ambientes, assimilando os acontecimentos, transformando as afetações em

experiência e comportamento. Portanto, o cultivo de uma agregação de si aponta para o cultivo de algumas ligações, de relações. Parece-nos então que, novamente, *cultivar* não é metáfora, mas indicação de um caminho de permanência, de um modo de relação consigo e com outros, com os ambientes, com os acontecimentos da vida. Um modo ético.

Se o contemporâneo tem como marca a produção incessante de imagens-subjetividade em alta e constante velocidade, com poucos espaços para exercícios de “agregação de si”, então pensamos que o *cultivo* de uma prática corporal pode contribuir com a produção de modos de vida singulares, destoantes em certos graus do *prêt-à-porter* capitalístico.

É mais sobre percepção, e não muito sobre fazer sempre mais e mais e mais.

Graeme Northfield

Quando fomos à Mysore com ele pela primeira vez, ele nos levou à Bangalore em um circo, e estávamos lá vendo umas garotas descendo com tudo pra trás. Suas cabeças tocavam suas nádegas e elas eram tão flexíveis e nós falávamos, “Guruji, olhe isso, é maravilhoso!”. E ele seguia dizendo, “Sim, mas não é yoga”. (...) Levou anos comigo trabalhando com ele e com ele meio que me pressionando até eu ver que não é sobre a forma externa que se trata; é mais sobre uma atitude interna. Uma ginasta não é uma yoguin, apesar de ser muito flexível.

Nancy Gilgoff

Se você consegue chegar em um nível avançado, maravilhoso, mas isso não é vital de modo algum. Asanas são como um jardim de infância. É como estar brincando, pulando por aí.

Brad Ramsey

6) A ÉTICA COMO CULTIVO: UMA NOVA SUAVIDADE

Chegamos aqui a um ponto de aglutinação das diferentes questões abordadas ao longo do texto. Já vimos como os antigos cultivavam algumas relações através de diferentes técnicas, fossem eles gregos ou indianos. Vimos também como as relações produtivas no capitalismo contemporâneo produzem determinados modos de existir, capturando as técnicas antigas. Vale-nos perguntar, agora, como podemos dispor de determinadas técnicas para exercitar um si como resistência às formas dadas de saber e às relações de poder e qual é a relevância deste movimento no contemporâneo. De que maneira, no interior destes modos de produção de subjetividade capitalísticos, surgem outras modalidades de se agregar, de trabalhar, de criar sentido, de inventar outros espaços para viver? Como criar laços e cultivar territórios coletivos que vão de encontro às capturas subjetivas e serializações econômicas? Como produzir novas mentalidades urbanas, já que o porvir da humanidade está cada vez mais atrelado ao devir urbano? Como dar visibilidade aos processos grupais e coletivos que emergem como focos de subjetivação nas cidades? (GUATTARI, 2012).

Certamente seria inconcebível pretender retornar a fórmulas anteriores, correspondentes a períodos nos quais, ao mesmo tempo, a densidade demográfica era mais fraca e a densidade das relações sociais mais forte que hoje (GUATTARI, 2009, p. 16)

Dito isto, pensamos que não é sequer desejável estabelecer critérios de uma antiguidade perdida para definir como nos conduziremos no presente. Não é desejável que nos tornemos gregos, tampouco indianos. Mas é possível aprender com os movimentos da história, deles coletando pistas que possam nortear nossas condutas hoje.

É válido lembrar, aqui, como as práticas de si surgem na Grécia antiga, vinculadas diretamente ao exercício do poder nas cidades-estado. É para cuidar das cidades e dos outros que se deveria cuidar de si. Ora, parece que esta questão não se esgotou ou ficou perdida no tempo, mas pode se atualizar quando colocada diante dos desafios que enfrentamos cotidianamente em nossas cidades. Diante de uma realidade contemporânea em que valores como

descartabilidade, competitividade, consumo destrutivo e excessivo de recursos, exploração e desigualdade são condutores das relações (materiais, amorosas, familiares, sexuais, e por aí vai), como produzir diferenças? Parece-nos que o *cultivo* de relações que sejam norteadas por outros valores (como cooperação, respeito mútuo e sensibilidade) podem ser subversivas e revolucionárias.

“Os inconscientes protestam”, aponta Suely Rolnik (2005), ou melhor: se afirmam, se inventam, desinvestindo as linhas de montagem da subjetividade capitalística e investindo em outras linhas, na produção de outros mundos. E a percepção voltada para si durante uma prática corporal pode suscitar processos sensíveis e de análise do vivido que põem em cheque esta produção de subjetividade serializada do contemporâneo. Ao dizer isto afirmamos que há uma certa atenção *de corpo*, de percepções e passagens, de afetos e sentimentos, de fluxos e cortes (orgânicos e fisiológicos, mas também de imagens e signos), de conexões, enfim, que pode nos deslocar e disparar processos de constituição de si, de subjetivação.

Félix Guattari dizia ser necessária “uma encarnação da vida para si próprio”, enquanto Michel Foucault falava de uma “inscrição de uma ordem na própria vida”. Ambos acreditavam que a resistência aos poderes e saberes constituídos se travaria através de novos modos de subjetivação, da invenção de novas maneiras de existir. Entretanto, há sutis diferenças entre os trabalhos dos autores tangendo os processos de subjetivação, para as quais é necessário se atentar.

Deleuze (2015) diz que Foucault descobre *nos gregos* o surgimento de uma *subjetivação* como *resistência* aos códigos do saber e às forças do poder, como modo de *ser ativo* em relação à produção da própria existência, criando relações de relativa independência em relação aos saberes constituídos e aos poderes dominantes. Para isso, eram necessárias práticas efetivas de incorporação de discursos de verdade, historicamente disponíveis, que passariam a guiar as condutas dos sujeitos a partir de exercícios de rememoração executados na realidade, como já discutimos anteriormente. Portanto, na perspectiva de Michel Foucault, a subjetivação como resistência ainda está atrelada a uma relação agonística entre forças de saber e poder.

Félix Guattari (2015) amplia esta perspectiva afirmando que, no nível da subjetivação, são novas intensidades e novas sensibilidades que contam, *uma nova suavidade*, a um nível invisível, inconsciente. Suely Rolnik (1994, p. 164) escreve que a ativação desta potência de subjetivação “depende de incorporarmos à prática do pensamento a apreensão por sensação, por afeto que é o que lhe dá acesso ao inconsciente”. Portanto, um processo de subjetivação não acontece somente por elaboração de um pensamento como conduta racional de ação, através da incorporação de discursos de verdade de uma determinada época, mas *também e principalmente* através da produção de novos planos de sensações. É necessário um mergulho no invisível das sensações, se deixando desestabilizar pelas diferenças afetivas, para que novas expressões subjetivas ganhem forma na vida, desmanchando linhas de subjetividade capitalística. Se o capitalismo contemporâneo funciona investindo em nós formas cristalizadas de sentir, de amar, de respirar, de viver, é então através da invenção de outras formas sensíveis que uma resistência como criação é possível. Para Guattari, um processo de subjetivação ocorre como *desdobramento/redobramento* sensível da subjetividade, que a permite produzir uma desvinculação com as subjetividades dominantes.

Entretanto, é preciso apontar que o próprio Michel Foucault, ainda em 1979, já fornecia pistas de que os processos de subjetivação necessitavam da fabricação de outras formas de prazer, de relações, de coexistências, de laços, de amores e de intensidades, como citado no início deste texto. Portanto, as perspectivas sobre a subjetivação de Félix Guattari e Michel Foucault mais se aproximam e se complementam do que são divergentes. E ambas assumem que vias singulares de produção da existência estão em um campo relacional, ético.

Reintroduzimos aqui o yoga, tema central deste trabalho, a fim de tatear como as suas técnicas podem produzir esta dimensão de deslocamento sensível na subjetividade. Dizemos que as técnicas *podem* produzir porque somente executá-las não é garantia de um reposicionamento singular frente à vida, viemos trabalhando isso ao longo de todo o texto: para isto é necessário, por um lado, um propósito e um *darshana* e, por outro, um tipo de atenção sutil. Para engendrar novos espaços-tempos sensíveis que escapem ao controle

capitalístico, como aponta Deleuze (2010), é necessária certa experimentação ativa da vida. Pensamos que esta experimentação solicita uma atenção e o cultivo de um olhar sobre si como aponta Foucault. A pergunta colocada pelo autor aponta nesta direção: “o que temos feito de nós mesmos?”.

Pois bem, no início do texto ressaltamos como a prática do yoga, relativamente desvinculada de estudos precisos sobre o tema, pode produzir variadas experiências de deslocamento nas relações. Os estudos da sabedoria antiga são importantes na medida em que reforçam e nomeiam as transformações subjetivas, bem como guiam as condutas através de um *darshana*, mas não são o motor principal destas transformações: este motor é *experimental* e *sensitivo*. A experiência do yoga pode nos ensinar, portanto, como os processos de subjetivação possuem, ao mesmo tempo, as dimensões apontadas por Michel Foucault e também por Félix Guattari. Um *êthos* se produz, afinal, tanto pela relação de contestação e não-submissão aos saberes e poderes já constituídos, tomando voluntariamente um conjunto de verdades como guia de conduta, quanto pela ativação de novos sensíveis, ao que Suely Rolnik (1994; 2005) denomina “uma nova suavidade”.

6.1) O yoga e uma nova suavidade

Vamos explorar agora como uma prática de yoga *pode* conduzir o *sadhaka* a este estado de atenção sutil com as passagens afetivas e as percepções. Convidamos o leitor a se deixar conduzir por um *sadhana* de Shivam Yoga⁶⁶, exercitando uma imersão imaginária com um certo distanciamento, como se o observador fosse aquilo mesmo que se observa. As técnicas que serão abordadas aqui são apenas algumas simples possibilidades dentre muitas disponíveis.

⁶⁶ Optamos aqui por trabalhar um *sadhana* de Shivam Yoga pela peculiaridade deste pesquisador-instrutor-praticante, sendo que de modo algum pretendemos dizer que o *sadhana* de Shivam Yoga é o único capaz de produzir este conjunto de sensações possíveis. Diferentes pesquisadores poderiam sugerir imersões em diferentes *sadhanas*, desde que mantivessem como propósito a produção de uma aproximação sensível entre o leitor e a prática. Vale realçar também que, embora se possa ser um instrutor, sempre se é um praticante: a cada prática realizada novas sensações e encontros são produzidos, o que mantém todo e qualquer instrutor sempre em processo de transformação.

Primeiramente chega-se ao local do *sadhana*. Imaginemos que seja em um parque público, em um espaço coberto e sem paredes. É noite. A sensação de amplitude e tranquilidade o envolve logo na chegada, seja pelo toque do vento na pele, seja pelas árvores ao redor, seja pelo canto dos pássaros. Por mais que o dia tivesse sido intenso, cheio de atividades e atribulações, aquele lugar te convida a uma parada, a um *silenciamento*.

Outras pessoas chegam também, amigos, conhecidos ou pessoas que usualmente você só encontra ali. Aos poucos vocês se cumprimentam, se abraçam e conversam sobre o dia que passou, ou sobre o que têm vivido. Logo chega também o instrutor que vai guiar a prática naquela noite e, entre abraços e breves conversas, os incensos são acesos. O aroma, carregado pela brisa da noite, flutua pelo espaço aberto. Pouco a pouco todos se posicionam no tablado de cimento, estendendo seus tecidos ou desenrolando seus *mats*. Todos se sentam. Alguns continuam conversando em um tom mais baixo, aguardando o instrutor iniciar o *sadhana*. Você fecha os olhos, respira fundo e silencia. Sentado em posição de meditação, com as pernas cruzadas, você se estica, se ajeita, leva o dorso de uma mão sobre a palma da outra, solta os ombros, verticaliza a coluna, a fim de facilitar os fluxos de energia prânica, e dissolve as tensões na testa e nos maxilares. Você respira fundo, pensa no dia que passou e *se percebe ali, naquele momento e naquele lugar*. Você fecha os olhos e a prática se inicia.

Dharana, concentração mental. O instrutor convida ao *silêncio*. Inicialmente, sua percepção se dissolve entre os sons do parque, os sons longínquos da cidade, o aroma dos incensos, os pensamentos e as imagens, vestígios dos encontros do dia. Pouco a pouco você se concentra, focando a atenção em sua própria respiração. O instrutor o convida a aprofundá-la, pelas narinas, sentindo o ar alcançar a região do baixo ventre. É difícil ampliar a respiração e você percebe como as tarefas do dia-a-dia estão sendo vividas por você com um fluxo respiratório superficial, localizado no alto do tórax. Por mais que você viesse praticando durante algum tempo, existem dias, como este, em que é mais difícil se concentrar. Você se esforça, tentando ampliar a respiração e, ao fazê-lo, você percebe como a respiração profunda reduz sua ansiedade, assentando os pensamentos e o corpo ao solo. Você se concentra e,

lentamente, os pensamentos e as imagens do dia vão ganhando menos atenção e importância, assim como os sons ao redor, e você se sente silenciado e presente. Você sente uma *desaceleração*, e acessa um *outro ritmo*. Você permanece exercitando a concentração mental. Por mais que os pensamentos e as imagens sigam passando em fluxos, você apenas observa, deixando que as imagens se dissolvam. Lentamente, a experiência da *presença* se intensifica e você se aquieta. Você percebe que, em meio a toda correria e movimento da cidade, este é um lugar onde dá para respirar.

Puja, transmissões de energia e agradecimento. O instrutor o convida a levar as mãos diante do peito, em *namaskar mudra* (figura 11), e em seguida solicita que você imagine ondas de luz azul celeste, vindas do Universo, que se aproximam e passam a te envolver. Esta nuvem de luz se integra ao seu campo energético e ao corpo físico e você se sente *leve, vivo e vibrante*. Em seguida, o instrutor convida que você expanda esta nuvem de energia, envolvendo todo o local da prática e os demais praticantes. Você passa a se sentir integrado ao ambiente e com os demais *sadhakas*, percebendo que *não está só*. Estas transmissões de energia são lentamente ampliadas, enviadas aos demais praticantes que não estão presentes, enviadas a pessoas que você ama e com as quais você se importa, enviadas aos mestres que transmitem os ensinamentos do yoga. Você é tomado por *sensações de gratidão* pelas suas relações e por uma forte *conexão com os demais seres que o rodeiam*. Você percebe que faz parte de uma grande egrégora, que envolve tanto os demais praticantes daquele local quanto todos os outros seres vivos.

Pranayama, exercícios respiratórios. O instrutor o convida a mudar de posição, levando as mãos em *jñana mudra* sobre os joelhos, unindo as pontas de dedos indicador e polegar. Neste momento suas costas começam a doer e você rapidamente percebe como é difícil executar uma posição aparentemente tão simples como se sentar ao solo com as pernas cruzadas. Surgem imagens que lembram como você se acomoda normalmente nos lugares, seja em cadeiras duras ou em sofás espaçosos e *você percebe, assim, como é sua postura no cotidiano*: encurvada e desatenta. “Preciso observar isso durante os dias”, você pensa. Então se movimenta um pouco, buscando aliviar o desconforto, e retorna sua atenção à fala do instrutor.

Figura 11 – *Namaskar mudra*.



Fonte: *website*⁶⁷.

⁶⁷ Disponível em: <
[http://www.vajrathangka.com/uploads/6/5/0/7/65074909/s415537261121608694_p15_i2_w640.j](http://www.vajrathangka.com/uploads/6/5/0/7/65074909/s415537261121608694_p15_i2_w640.jpg)
peg>. Acesso em: abr./ 2017.

Ele inicia um exercício respiratório, *surya bheda kumbhaka* com *bandhas*, a respiração completa, com retenções e com exercícios de energização. Inicialmente, você inicia o exercício inspirando profundamente, preenchendo completamente os pulmões de ar, de baixo para cima. Com os pulmões cheios, você retém a respiração, inclina a cabeça para trás e para baixo e pressiona com a ponta da língua o palato mole, uma região rugosa no céu da boca. Em seguida, como orienta o instrutor, você retorna a cabeça no prolongamento da coluna, engole a saliva e expira, lenta e profundamente, expulsando ativamente o ar dos pulmões, relaxando o tórax e contraindo o abdômen. Com os pulmões vazios, você retém a respiração e contrai os esfíncteres da uretra e do ânus, elevando o assoalho pélvico, e contraindo também a musculatura do baixo ventre, para dentro e para o alto. Você retém a respiração, executando as contrações pelo maior tempo possível e, precisando inspirar, relaxa a musculatura dos esfíncteres e do abdômen, iniciando um novo ciclo do exercício.

Você segue a execução do *pranayama* e o instrutor realça em seu discurso os efeitos da técnica, “trabalhando a concentração mental, aumentando a capacidade respiratória e ativando os centros de energia, os *chakras*, ampliando a absorção e a circulação de *prana*, a bioenergia”. Você se mantém concentrado executando a técnica, se atentando ao ritmo e ao som de sua respiração. Você começa a perceber também que há musculaturas sendo exigidas que você usualmente não utiliza, aprofundando a sensação de *conexão entre a respiração e diferentes camadas musculares*. A contração do baixo ventre massageia os órgãos internos do abdômen e sensações de *movimento e fluidez* surgem nesta região, substituindo uma sensação de estagnação que vinha te acompanhando ao longo do dia. Após algumas repetições, o instrutor encerra a execução da técnica.

Um novo *pranayama* é, então, iniciado: *simgha pranayama*, a respiração do rugido do leão. O instrutor solicita que você leve as mãos ao solo, diante das pernas cruzadas. Você inspira, lenta e profundamente, expandindo o abdômen e o tórax, preenchendo os pulmões de ar de baixo para cima. Com os pulmões cheios, você flexiona os cotovelos, inclinando o tronco à frente. Neste movimento, você arregala os olhos, leva a língua para fora da boca, e expira

pela boca, fazendo com a passagem do ar pela garganta e pela boca o som de um rugido, como de um leão. Com os pulmões vazios você retém a respiração, ainda com os olhos arregalados e com a língua para fora da boca, se concentrando em sua expressão facial e no ventre vazio de ar. Para inspirar, você fecha os olhos, engole a saliva e inspira retornando o tronco na posição inicial.

O instrutor começa a guiar a execução do exercício, orientando que você visualize as imagens e sinta as emoções que queira descarregar ao executar o exercício. Ele realça que esta prática ativa o centro de energia *vishuddhi*, localizado na garganta, que desperta processos de purificação e de expressão das emoções. Neste momento já é difícil escutar a voz do instrutor. Um som bagunçado de vários leões rugindo toma o espaço da prática. Você se lembra rapidamente que, quando começou a praticar, você ficava muito preocupado em realizar os exercícios corretamente e se sentia envergonhado em fazer um som tão estranho, sendo que o usufruto da técnica só veio com a prática constante. Você se concentra em sua própria respiração e então se atenta às imagens e emoções que se presentificam na experiência; ao mesmo tempo expirar, você concentra sua atenção na *dissolução destas imagens e emoções* e, a cada novo ciclo respiratório, você percebe que elas se enfraquecem e vão se desmanchando. Gradativamente você experimenta *uma sensação de alívio e desobstrução* na região do tórax, como se uma grande janela se abrisse neste ponto. O instrutor o convida a encerrar o exercício na próxima inspiração e a sensação de abertura e alívio perduram. Você se sente *leve e tranquilo*, com a respiração profunda e atenta, percebendo uma conexão entre pensamentos e sensações, entre a periferia e o centro da experiência. O instrutor o orienta a observar o conjunto de sensações presentes, bem como o modo como você respira agora, solicitando que este estado de atenção e percepção seja levado para o restante da prática.

Anga asanas, posições corporais. O instrutor pede que você abra os olhos e alongue suas pernas à frente, desfazendo a posição de meditação. Você movimenta as pernas e os pés, ainda se acostumando com o retorno do sentido da visão. Seus olhos estão atentos. O instrutor solicita um movimento de rotação dos pés, trabalhando as articulações dos tornozelos. Você se atenta

ao movimento e consegue perceber com precisão a musculatura solicitada para executar o movimento, tamanha é a *dimensão perceptiva corporal* produzida pelas técnicas anteriores.

De *asana* em *asana*, a prática flui. O instrutor vai executando diferentes posições enquanto você e seus colegas *sadhakas* vão acompanhando os movimentos. As posições são variadas e suas execuções cadenciadas vão ampliando sua percepção corporal. Uma posição de alongamento posterior de todo o corpo, por exemplo, o leva a perceber a estreita relação entre as tensões nas partes posteriores das pernas, das costas e do pescoço. Ao descer o tronco para frente, com as pernas alongadas, segurando seus pés, você percebe fluxos de energia que vêm desde os calcanhares até a nuca. Estes fluxos (ou os seus cortes) são percebidos por você de diferentes maneiras ao longo da prática: ondas de calor, pulsação, formigamento e dormência; sensações de leveza, de desbloqueio e de abertura. A nível físico, enquanto você executa a técnica, estas sensações correspondem ao afrouxamento de tendões, ao alongamento de músculos, à liberação de fluxos orgânicos variados e à ampliação dos fluxos sangüíneos e de oxigênio. O instrutor lembra, “respire profundamente na posição e, ao expirar, retire todo o ar dos pulmões e avance, melhorando seu domínio da posição e alongando a musculatura posterior do corpo”. Você respira na posição e, por mais que ela possa ser dolorida ou incômoda, você se concentra nas sensações produzidas pela técnica junto de sua respiração e avança a cada expiração. Imagens de seu dia a dia surgem na experiência e *você percebe como tem se conduzido no cotidiano*. Ao localizar as tensões incômodas no corpo, você também as localiza em sua vida, percebendo quais relações as têm produzido.

Lentamente a prática avança e mais *asanas* são realizados. Por mais que uma posição possa ter como foco a rotação dinâmica do tronco, por exemplo, você percebe que não só o tronco participa da posição, mas também os pés, as mãos e a cabeça. O instrutor convoca todo o corpo na execução da técnica, ministrando as posições acompanhadas de *mudras*, por exemplo, gestos feitos com as mãos e realça: “permaneça na posição, os braços não ficam caídos; leve energia para os *mudras*”. Você então “leva a energia” para as mãos, tonificando voluntariamente os músculos das costas, do peito e dos braços.

Há uma ampliação cognitiva e sensorial que acontece e você passa a *perceber os limites do corpo*. Gradativamente, você busca ampliar estes limites através de uma respiração lenta e profunda. Sempre ao expirar você sente que avança um pouco. Você percebe que só é possível *avançar gradualmente*, através de um longo caminho, e o próprio instrutor o conduz a esta percepção: “avance lentamente, ampliando seus limites, sem se comparar aos outros; vivencie seus processos com paciência consigo mesmo”. Às vezes você é tomado pela ansiedade de alcançar um estado avançado da posição que, muitas vezes, é demonstrado pela execução do instrutor e também pela execução de outros praticantes. Entretanto, o próprio instrutor realça: “avance em seu tempo, não pressione a si mesmo, perceba a fluidez do processo em andamento”. Uma *atenção à processualidade* se produz e você se acalma.

Você sente os tendões sendo esticados, os músculos se alongando e, aos poucos, sente sua soltura e a *ampliação de suas possibilidades de movimento*. Movimentos que até pouco tempo atrás lhe eram impossíveis agora se tornam fáceis e isto produz *novas possibilidades de ação em seu cotidiano*. É possível perceber também que, com a concentração na exalação da respiração, fica mais fácil ampliar a flexibilidade muscular e também mental, sendo que uma produz a outra de modo circular. Quer dizer, você percebe que se ficamos mentalmente desesperados com a rigidez de certas regiões do corpo com que chegamos na prática ou se ficamos preocupados com a sensação de estiramento, pior é. Entretanto, se respiramos fundo e, ao expirar, buscamos *usufruir o difícil processo* de ir alongando as articulações e os músculos mais tensionados, facilmente sentimos os exercícios com mais leveza e percebemos *uma expansão das possibilidades do corpo*.

Músculos, vísceras, tendões, ossos, sensações, emoções e eventuais pensamentos são *percebidos em conjunto* durante a prática dos *asanas*. Estica daqui, contrai dali, e a prática segue. Em posições que trabalham força e equilíbrio você percebe quais membros e músculos são solicitados e consegue levar a atenção para estes pontos específicos, concentrando a percepção no corpo. A maioria dos exercícios do yoga são isométricos, ou seja, implicam contrações musculares em uma só posição por um período longo de tempo, o que aumenta a *resistência muscular* e a sensação de *força prolongada*. Nestas

posições são músculos mais profundos que são solicitados, bem próximos aos ossos e órgãos, que garantem *sustentação, consistência e segurança*. Estas características são percebidas por você como um forte sentido de “força interna” e correspondem ao modo como o próprio corpo se percebe e se sente em si mesmo e no espaço.

Sensações de alegria o atravessam, seja pela *conquista* de uma posição difícil de ser executada, seja pela dissolução das tensões do dia a dia. À medida que o instrutor ministra os *asanas*, ele enfatiza qualidades almejadas pela execução das posições. Ao ministrar *virabhadrasana* (figura 12), a “posição do herói”, por exemplo, o instrutor comenta: “permaneça na posição e trabalhe *confiança, firmeza, perseverança e força de vontade*”. Em posições invertidas, nas quais é preciso ficar com todo o corpo apoiado somente sobre as mãos e a cabeça, o instrutor realça que é a *coragem* que está sendo trabalhada: esta coragem corresponde à força e à concentração necessárias em se desafiar, mas também à atenção muscular solicitada na posição. Em outras posições que exigem forte ativação da musculatura do abdômen e dos braços, o instrutor diz: “não desista, permaneça, *busque ir além*, concentre-se na execução da técnica e em sua respiração profunda pelas narinas”. Lentamente você percebe que a concentração na execução das técnicas *dissolve os obstáculos* prévios e, ao conseguir executar uma posição que até então parecia impossível, uma sensação de superação dos próprios limites preenche a experiência. Após toda esta intensificação da percepção de si e das sensações, o instrutor encerra o *anga asanas*.

Yoganidra. Deitado ao solo, com os pés separados, as mãos afastadas do tronco com as palmas voltadas para cima, você fecha os olhos. A respiração está profunda e vigorosa, efeito das técnicas anteriores. Você está suando. Sua pulsação está forte e alcança até as pontas dos dedos dos pés e das mãos. Você inspira, sentindo a força da pulsação, e expira, se soltando ao solo. O instrutor conduz a técnica de relaxamento final, solicitando que a cada expiração você se entregue mais ao solo.

Figura 12 – *Virabhadrasana*, a posição do herói.



Fonte: *website*⁶⁸.

⁶⁸ Disponível em: < <http://www.dharmayogacenter.com/wp-content/gallery/asana-reference/virabhadrasanaii.jpg>>. Acesso em: abr./ 2017.

Todos estão deitados ao solo e o instrutor solicita a visualização de uma nuvem de energia azul celeste, vinda do Universo em sua direção. Esta nuvem de energia começa a envolver seus pés, se expande por pernas, envolve quadril e baixo ventre, dissolvendo as tensões e o cansaço nas pernas. Você sente que lentamente suas pernas relaxam e descansam e um leve fluxo de energia passa a percorrer seu corpo. O instrutor continua a condução da técnica, levando-o a visualizar esta nuvem de luz envolvendo sua coluna, relaxando-a vértebra por vértebra. Em seguida esta nuvem de luz se expande envolvendo suas costas, seu abdômen e seu tórax, relaxando e integrando órgãos e estruturas destas regiões. Você se liga na condução do instrutor, sua respiração se acalma, e em seguida visualiza esta nuvem de energia se expandindo mais, envolvendo seus ombros, dissolvendo o peso dos dias, e envolvendo em seguida seus braços, cotovelos, antebraços, pulsos e mãos, relaxando profundamente estas regiões. Por fim, esta nuvem de energia se expande envolvendo seu pescoço e sua cabeça, relaxando lábios, língua e garganta; relaxando orelhas e ouvidos, maçãs do rosto, narinas; relaxando olhos, pálpebras e sobrancelhas; relaxando a testa e o couro cabeludo. Você se sente completamente mergulhado nesta nuvem de luz. Os pensamentos cessam, o coração se acalma, os sons e odores se distanciam. Você se encontra em um estado de *profundo relaxamento*.

O instrutor segue a condução da técnica, sugerindo que esta nuvem de luz passa a envolver o corpo mental⁶⁹, tranquilizando-o, trazendo serenidade e clareza; luz azul celeste envolve o corpo emocional, dissolvendo angústias e medos, despertando o amor e a conexão com todos os demais seres; luz azul celeste flui por canais e centros de energia, ativando-os. “Perceba a integração entre os diferentes níveis de seu ser; perceba as conexões entre você e os demais seres do Universo; medite nesta conexão e relaxe profundamente”.

Passam-se alguns minutos de silêncio, mas para você não há diferença: você perdeu a noção de tempo e de espaço. Sua atenção se dissolveu, mas você

⁶⁹ O tantra postula que somos compostos por diferentes corpos, diferentes camadas. Grosso modo, existem a camada física, camadas mentais, camadas emocionais e camadas energéticas.

não está dormindo. Um estado entre o sono e a vigília é encontrado e nele você medita. Você experimenta uma *grande leveza*.

Lentamente, o instrutor vai convocando todos a recobrem a atenção, se atentando aos sons do parque, à respiração profunda; passando a língua sobre os lábios, movimentando dedos de mãos e pés; se massageando e se acariciando. Você vira de lado e sente o corpo muito pesado e é difícil levantar, como se estivesse saindo de um sono profundo. Todos se sentam ao solo em posição de meditação. O pranava Om⁷⁰ (figura 13) é mantralizado por todos e, por fim, o instrutor o convida a se atentar aos efeitos da prática, da execução do conjunto de técnicas; você se sente leve, tranqüilo e sereno; o instrutor pede que esta energia seja expandida para todos os seres, beneficiando-os, ampliando os efeitos destas técnicas; levando as aprendizagens para o restante de seus dias, vocês abrem os olhos e se cumprimentam, todos. O *sadhana* termina.

Mesmo após o instrutor finalizar a prática as pessoas continuam sentadas por algum tempo, sentindo seus efeitos. Algumas com os olhos fechados, ainda em estado meditativo, outras executando *asanas* aleatórios que queiram, outras que começam a conversar. Você se sente muito tranqüilo e sereno, desligado de todos os resquícios do dia acelerado que passou. Você se sente bem em si mesmo. Devagar você levanta e começa a encontrar os amigos praticantes, trocando abraços e conversas sobre o andar da vida. Alguém chama a todos para se sentarem novamente a compartilhar um chá. Outro alguém traz um pão feito em casa para a roda. E ali vocês começam a conversar sobre como foi a prática, sobre como vocês se sentiram, e as experiências vão sendo compartilhadas. Os mais variados assuntos começam a circular, os sorrisos desinteressados aparecem, e uma forte sensação de conexão com o grupo se faz presente. O parque, ainda em silêncio, os acolhe.

⁷⁰ A cultura hinduísta assume que o Universo possui uma vibração sonora, o *pranava* Om. Segundo esta cultura, a mantralização do Om conecta aquele que pratica à *spanda*, a vibração universal que atravessa todos os seres.

Figura 13 – O *pranava* Om, grafado em alfabeto devanagri.



Fonte: *website*⁷¹.

⁷¹ Disponível em: < <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/8/8e/Om.svg/461px-Om.svg.png>>. Acesso em: abr./ 2017.

Você, por fim, se levanta e vai para casa. Os movimentos e sons das ruas o incomodam e você sente vontade de manter as calmas vibrações produzidas pela prática. Você chega em casa, se alimenta, cumpre o restante dos pequenos afazeres do dia, e dorme. No dia seguinte você acorda bem, se sentindo renovado; e busca, a partir da memória do dia anterior presente no corpo, manter o estado alcançado, de serenidade e tranquilidade. Você percebe que este estado transforma seu modo de se relacionar com as pessoas ao seu redor, produzindo conexões não mais baseadas em padrões rígidos de ação. Você se torna mais flexível, você se abre a escutar os outros, se percebe mais solidário e menos egoísta; mas também se sente forte para se posicionar frente aos desafios que você encontra, seja resistindo às demandas dos outros, seja demarcando seu posicionamento frente a determinadas questões. Você percebe os efeitos proporcionados pela prática, vê como novos modos de olhar e viver as relações está se produzindo e sente vontade de permanecer no caminho, praticando. Você percebe as *implicações políticas* que a prática constante de yoga proporciona.

Encerramos aqui a proposta de imersão em um *sadhana*. É interessante observar que o discurso do instrutor no momento da prática é um guia que auxilia o *sadhaka* na experiência. Ao executar uma técnica aliada a um discurso como “avance, exercite a coragem”, o instrutor implica uma qualidade ao exercício, que deixa de ser meramente físico e passa a se tornar o exercício de uma virtude para a própria realidade. Para que se exercitar, portanto? Para ter boa saúde, mas também para se equipar para os acontecimentos da vida, ativar a energia *kundalini* e sair de *avidya*, o estado de ignorância. Parece-nos que este ponto precisa ser demarcado: há uma responsabilidade do instrutor na condução das técnicas, determinando suas finalidades.

Além disso, os momentos de conversa antes e depois das práticas ampliam esta possibilidade de uma instrução da sabedoria antiga. A nosso ver é preciso, para isto, que o instrutor esteja alinhado com um *darshana*. Este alinhamento faz com que os ensinamentos tântricos sejam transmitidos no próprio discurso do instrutor antes, durante e depois de uma prática, bem como suscita a curiosidade dos demais praticantes em intensificar sua caminhada através de estudos e outras práticas. Portanto, o instrutor não é um mero executor e

corretor de técnicas, mas também opera uma função de mestria, no sentido que Foucault emprega ao termo: o de ser um cuidador do cuidado, o de ser um guia de condutas.

Há diferentes aspectos do *sadhana* que apontam para o *cultivo* de um modo de vida: a proximidade afetiva desinteressada entre os praticantes; a cooperação com o cuidado do espaço da prática; o compartilhamento de conhecimentos, experiências e alimentos; os traços de solidariedade e força coletiva; a determinação em se dedicar a uma prática diária; a concentração exigida durante os exercícios, que se expande na vida; outras disposições temporais, menos aceleradas; as demais características já realçadas que fortalecem o *sadhaka* para viver os *kleshas*, os obstáculos; e uma vontade de criar novos sistemas de valores e referência, em um compromisso de contribuir para a produção de um mundo outro. Neste sentido encontramos Gilles Deleuze quando afirma que “acreditar no mundo significa principalmente suscitar acontecimentos, mesmo pequenos, que escapem ao controle, ou engendrar novos espaços-tempos, mesmo de superfície ou volume reduzidos” (DELEUZE, 2010, p. 222). Pensamos que esta é uma força política que o yoga pode ter, auxiliando-nos a forjar fibras (musculares, afetivas, de pensamento) para uma *vida ativa* ética, estética e politicamente.

Trazemos em seguida um relato⁷² elaborado por um praticante do Núcleo Varanasi de Shivam Yoga⁷³, ampliando a proposta de aproximação da experiência do *praticar* e de seus efeitos:

“Há quase dois anos fiz minha primeira prática no Varanasi. Foi um amigo instrutor quem me trouxe, depois de discretas insistências. Comecei sem grandes pretensões e a princípio via o yoga como mais uma forma de obter bem-estar e qualidade de vida, como as outras atividades que pratico.

⁷² O referido relato foi publicado pelo autor em uma rede social na *internet*.

⁷³ Varanasi é o nome de um Núcleo de Shivam Yoga aberto ao público, em um parque da cidade de Vitória. Ele é mantido de forma colaborativa entre instrutores e praticantes. O trabalho dos instrutores é voluntário e as práticas são oferecidas diariamente, sempre à noite. O Núcleo existe desde 2009 e por ele já passaram centenas de pessoas, entre diferentes instrutores e muitos praticantes.

Desde o começo, porém, descobri que no yoga do Varanasi as coisas fluem de forma diferente. Percebi que era muito mais do que uma série de posturas corporais desafiadoras e exercícios respiratórios. Muito mais que isso, há no grupo um espírito de irmandade. Desde a primeira prática me senti acolhido e logo surgiram as amizades sinceras e desinteressadas.

Nestes quase dois anos, só deixei de praticar com frequência durante uma viagem de férias. Nada mal para quem só pretendia definir o abdômen. Hoje o abdômen continua o mesmo, sem os desejados gominhos. Mas aprendi que as principais transformações do yoga não estão na superfície do corpo e sim no interior da alma.

O yoga é um caminho que leva ao auto-conhecimento e percebo isso a cada dia. Levou-me à interiorização e me tornou mais auto-suficiente, porém não fez de mim um ser egoísta. Muito pelo contrário: meus sentimentos de solidariedade e altruísmo aumentaram nestes últimos dois anos.

Talvez não seja resultado apenas do yoga, mas tenho certeza de que a prática constante do yoga contribuiu neste processo de busca por um mundo melhor.

Estou longe de ser um mestre na execução dos asanas. Ainda hoje não consigo fazer a invertida sobre a cabeça. Cabeça sobre o joelho, para mim, ainda é pura abstração. Esparcar, então? Quem sabe em outra vida?

Estas dificuldades, longe de me desanimar, me ensinam. Me ensinam a ser paciente, a respeitar as limitações do corpo e da alma, mas sem deixar que eu caia na resignação. Ao tentar esticar a perna um pouquinho mais, tentando superar a dor, mas dentro de um limite seguro que só eu sei, estou exercitando mais do que as articulações. Exercito a perseverança.

Pois paciência e força de vontade são as características dos yoguins, e estas virtudes pretendo levar para toda a vida.

Om Shiva!"

Trouxemos a proposta de imersão acima junto ao relato de um praticante para oferecer ao leitor algumas pistas de como o yoga pode operar a produção de novos modos de sentir e existir. Isto não é exclusividade de uma prática de Shivam Yoga e de sua egrégora: práticas de outras linhas de yoga também podem produzir efeitos semelhantes. É muito importante realçar que, embora os textos antigos sobre o yoga dêem direções e discutam os efeitos das técnicas, é somente através da prática das técnicas que novos traços de intensidade são produzidos. Muitos praticantes não se dedicam a um estudo minucioso sobre o yoga e, ainda assim, têm suas existências transformadas em algum grau pela prática constante.

Isto é uma característica importante de ser ressaltada. Lembramos aqui a discussão já feita sobre a dimensão do *gnôthi seautôn* incluída no *epiméleia heautôu* conforme elaborada por Foucault. Ele escreve, como já discutido, que em determinado momento da história o conhecimento se descola da experiência de transformação do sujeito, se tornando conhecimento abstrato e metafísico. Ora, não é deste tipo de conhecimento que falamos. A nosso ver, quando o praticante fala na produção de um “auto-conhecimento” ele está se referindo precisamente à dimensão do *gnôthi seautôn* incluído no *epimeléia heautôu*. Como é possível se transformar, conhecer uma outra verdade sobre si sem se dedicar, necessariamente, a um estudo formal de algum tema? A resposta é: através de uma prática regular, que tenha um caráter de refletividade, de circularidade sobre si.

Este ponto da circularidade abre o campo da discussão sobre um outro termo presente no relato do praticante: o da produção de uma “interiorização” através da prática do yoga. Ora, facilmente poderíamos pensar que ele se refere a um certo pessoalismo, ou a um fechamento de si sobre si, como se a verdade estivesse pronta como essência em seu interior e a prática visasse desvendá-la. Entretanto, o próprio praticante dá pistas para pensarmos a interioridade de um outro modo. Ele segue o relato dizendo que a prática lhe proporcionou viver de modo solidário, altruísta, na “busca de um mundo melhor”. Através das transformações proporcionadas pela prática novas relações são produzidas e estas novas relações o reposicionam em relação a si mesmo. Portanto, primeira dimensão que precisamos reter desta afirmação do praticante,

paradoxal: que a “interiorização” aponta para um novo modo de relação, aponta para o desejo de produção de um mundo outro, *aponta para o fora*.

Segunda dimensão a reter e trabalhar: a de uma crítica à interiorização. Deleuze (1988, p. 103-104) pergunta: “quer dizer que não há lado de dentro? (...) Mas *um lado de dentro que seria mais profundo que todo mundo interior*, assim como o lado de fora é mais longínquo que todo mundo exterior?”. Deleuze delinea, a partir dos trabalhos de Foucault, que não há limites fixos que determinem o lado de fora, apenas matérias móveis, *movimentos peristálticos, dobras e pregas*. Neste sentido, o dentro é visto apenas como dobra de um fora, como as invaginações de tecidos orgânicos, ou como um processo de costura feito torcendo, dobrando e cerzindo o tecido. Como se constitui, portanto, a interioridade? A partir de um conjunto de relações estabelecidas com o mundo, que dobras e desdobram a subjetividade, a reposicionando. São as relações com o mundo, com o fora, que produzem uma sensação de interioridade. Falávamos disto quando definíamos o modo com o capitalismo produz formas de viver e sentir. Novamente encontramos um paradoxo, pensando como a subjetividade se constitui *entre*. Quando discutimos a subjetivação, tanto no sentido impresso por Foucault (de incorporação de discursos disponíveis) quanto no sentido de Guattari (de abertura a novas intensidades), dizemos que a interioridade é sempre uma interiorização de um lado de fora: “não é a emanção de um EU, é a instauração da imanência de um sempre-outro ou de um Não-eu” (DELEUZE, 1988, p. 105) que não cessa de se produzir. Dobrar as linhas do fora, cultivar um fora, cultivar relações, cultivar um si.

6.2) Um novo si como foco de resistência

Aproximamo-nos do final do texto. Viemos discutindo como a prática do yoga pode produzir novos planos de sensações e intensidades, bem como pode munir os praticantes com um propósito, promovendo um descolamento, em variados graus, da subjetividade capitalística contemporânea, produzindo um

novo si como foco de resistência. Mas do que falamos quando afirmamos um si?

Falamos de relações e de um processo permanente de constituição. O si não aponta para um ser unívoco, ou um ser-essência, cuja refletividade própria ao pronome estivesse pré-determinada por uma imagem-mesma-de-si, narcísica, uma identidade a ser buscada como de frente a um espelho. A refletividade do pronome si aponta, pelo contrário, a um movimento circular de produção da existência, sempre em vias de se constituir. Implica olhar para o espelho sem buscar uma imagem definida de si, mas ver no reflexo o próprio processo da vida em conjunção com muitas outras vidas.

Ser “sujeito de”, “na relação com”, advém de um movimento circular de produção de si, que instaura o “entre-deux” ali onde só haveria “um”. (...) Há uma impossibilidade de ser sozinho e é essa a circularidade constituinte, o que somos nasce do “entre-deux”, das relações com os outros seres, e retorna a essa condição produzindo uma sempre diferenciação (CÉSAR, 2008, p. 61).

O sujeito, nesta perspectiva, é entendido como o próprio processo de subjetivação, que se dá no encontro entre diferentes outros (não só humanos) e que nunca cessa de produzir diferenças, como já discutimos anteriormente na perspectiva de Félix Guattari. É impossível pensar a subjetividade sem este lugar do outro que nos arranca permanentemente de nós mesmos, incitando a processualidade do ser. Entretanto, este outro não está somente no plano das formas já definidas (um outro ser humano constituído), mas também e principalmente está em um plano intensivo, experimentado como uma nova suavidade (ROLNIK, 1994).

O capitalismo contemporâneo atua exatamente na captura deste processo ao produzir formas-subjetividade, insistindo em nos fixar em quadros de referência imagéticos. O capitalismo enquanto *socius* produz modos de relação, ou seja, produz um si capitalístico, baseado nos valores que já viemos discutindo anteriormente. Entretanto, há a possibilidade de elaboração de um si-outro, um si que, em seu processo permanente de constituição, se produza à margem dos saberes e poderes dominantes.

Pensamos que uma prática corporal pode produzir os deslocamentos necessários no si capitalístico, abrindo o corpo do praticante a processos de transformação através de um reposicionamento sensível nas relações. Se a prática é tomada como exercício de liberdade, significa que as novas relações não devem visar subjugar e nem exercer uma tirania sobre o outro, mas sim visar uma abertura à alteridade⁷⁴, a um processo de outramento, de perpétuo *tornar-se*. Tanto os estudos de Michel Foucault sobre os gregos quanto os estudos sobre o tantra, como já abordados, nos auxiliam a pensar modos de efetivar este processo na vida.

O si advém em um movimento de liberdade e das relações com o mundo. Se há esvaziamento de um si fundamento é porque, paradoxalmente, o si, enquanto passagem e liberdade transborda em um exercício de “outramento”, de alteridade, de transformação de si. É por poder libertar-se de si, abandonar-se como fundamento, neste gesto anti-narcísico ou anti-proprietário que a alteridade advém como valor supremo (CÉSAR, 2008, p. 66).

Esta abertura da subjetividade para a alteridade depende da capacidade de suportarmos um fato simples: de que não somos um corpo que funciona de maneira isolada, somos processos de constituição permanentes em uma teia de relações, como postula o tantra. A imagem de Shiva Nataraja, o belo Senhor da Dança, insiste em atualizar esta permanente dimensão constitutiva nos praticantes de yoga: que o movimento das diferenças, a perpétua dança da impermanência é o que constitui a própria matéria do Universo e, por isso, a própria existência. Se abrir à dimensão caótica das diferenças implica destituir o lugar de um *eu* racional, controlador e tirânico, e suportar os movimentos de transformação sempre insistentes, que nos deslocam e nos reposicionam nas relações. Ao nosso ver o yoga pode ser considerado uma prática de si que nos coloca frente à alteridade de modo processual, lento e gradual, e talvez por isso consistente.

Lembramos aqui de Swami Satyananda Saraswati, ao pontuar a produção de uma “fundação” proporcionada pela prática do yoga. Shiva Nataraja, por mais

⁷⁴ Alteridade possui como definição: “Caráter ou estado do que é diferente; que é outro; que se opõe à identidade. Circunstância, condição ou característica que se desenvolve por relações de diferença, de contraste.”, conforme pesquisa em dicionário *online*. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/alteridade/>>. Acesso em: Abril/2017.

aterrador que possa parecer, está firme em sua dança *tandava* com o semblante sereno e tranqüilo. Shiva dança pisando em Apasmara, o demônio que representa *avidya*, a ignorância, lembrando que ela só é ultrapassada através do movimento, do deslocamento. A imagem de Shiva Nataraja é a referência *yoguin* de uma experiência de lenta e gradual transformação, fundada a partir do cultivo do próprio processo de constituição de si.

Suely Rolnik (1994) dispõe sobre as implicações desta concepção de alteridade nos campos da filosofia e da psicologia. Segundo a autora, esta concepção opera uma mudança significativa no modo de subjetivação que predominou na modernidade, marcado pela posição tirânica de um “homem da moral”. Assim sendo, a alteridade como proposta aqui abre um campo de pensamento sobre a constituição de um homem que deixa de se limitar ao vetor moral, enquanto conhecedor dos códigos, leis, valores e verdades da sociedade em que se vive, para pensar um homem que ativa um outro vetor, ético. Novamente, aqui, encontramos a crítica do sujeito moral conforme trabalhada por Foucault e presente na introdução deste trabalho.

Para Rolnik (1994), o homem da ética que nos habita é um vetor de produção subjetiva que “transita no invisível”, conquanto escuta as reverberações das diferenças e procura encarnar a alteridade em novos modos de existência, tanto no sentido de desmanchar as composições subjetivas existentes quanto de traçar novas composições singulares. Segundo ela, é neste campo ético que é possível engendrar uma existência estética, como obra de arte, selecionando o que favorece a expansão da vida, afirmando sua força criadora. Lembramos aqui de Michel Foucault que, ao estudar os modos de produção da vida como obra de arte entre os gregos, dizia não haver uma instauração da verdade sem uma posição essencial da alteridade: “a verdade nunca é a mesma; só pode haver verdade na forma do outro mundo e da vida outra” (FOUCAULT, 2011, p. 298). Foucault inverte propositadamente a concepção transcendente cristã de que só é possível aceder à verdade em uma outra vida e em um outro mundo. Para ele, é na própria imanência, na produção de um *mundo outro*, em um processo de transformação, que a verdade pode ser engendrada.

Suely Rolnik (1994) ressalta que a questão não está em questionar a existência do “homem da moral”, já que vivemos em sociedade e as leis e os códigos garantem, de certo modo, nossa sobrevivência. Lembramos que o tantra também afirma a necessidade de leis e códigos, entretanto, se propõe a questioná-los. O problema que se coloca é em relação a uma redução da existência restrita somente a ao vetor moral. Segundo a autora, as linhas de composição subjetiva do “homem da moral” são enrijecidas a ponto de perceberem a alteridade como uma ameaça à ordem de sua frágil composição: uma subjetividade construída com base na desmobilização do caráter processual da existência. Claramente, as diferenças insistem em se produzir, e o esforço empreendido pelo “homem da moral” em tentar contê-las ou conduzi-las é conhecida como os vetores tirânicos, conservadores e fascistas presentes em um dado campo social. Justamente para conter estes fluxos de diferenças que os neo-arcaísmos vêm surgindo com tanta força no contemporâneo, como discutimos no início do texto. O mal-estar sentido pelo “homem da moral” em nós nada mais é do que um sinal de diferenças pedindo passagem.

Suely Rolnik (1994) propõe uma ativação do “homem da ética” em nós, para além do “homem da moral” que temos necessariamente que ser para viver em sociedade. Assim sendo, o homem da ética

É um tipo de homem que entendeu que ordem e caos são indissociáveis e que aquilo que inquieta sua consciência é uma diferença engendrada no caos; por isso esta inquietação para ele não é o aterrador sinal de sua possível destruição, mas o apelo de uma necessidade de criar que se impõe no invisível campo dos afetos, e ele se dispõe a acolher este apelo – mais do que isso, ele deseja acolhê-lo (ROLNIK, 1994, p. 169)

Ora, se os modos de subjetivação em nossas sociedades se engendram entre estes dois vetores de subjetividade, moral e ético, é preciso que funcionemos com os dois ao mesmo tempo. Não se trata de buscar uma coexistência pacífica entre estes dois vetores de subjetivação, mas de suportar o embate entre os dois vetores, na produção de uma suavidade cultivada através de um trabalho árduo e de grande sutileza, através de uma prática para toda a vida. Afinal estaremos sempre oscilando entre estes dois vetores: um, moral, que consiste em julgar as ações e intenções a partir de valores transcendentais (isto

é certo, aquilo é errado), e o outro, ético, que implica conjuntos de regras facultativas, voluntárias, pensando as implicações das ações a partir do modo de vida que produzem (DELEUZE, 2010). Foucault introduz perguntas que nos levam a pensar a dimensão ética no contemporâneo: “como posso constituir-me a mim mesmo como sujeito ético? Reconhecer-me a mim mesmo como tal? Preciso de exercícios de ascetismo?” (FOUCAULT, 2014d, p. 237). Como venho me constituindo? É a pergunta do homem ético, que atravessa todo este trabalho.

Um modo de vida produzido voluntariamente a fim de ativar o “homem da ética” implica, portanto, não se submeter a um conjunto de normas e regras que movimentam uma sociedade: é preciso criticar e contestar as verdades produzidas, afirmando uma possibilidade de existência como exercício de liberdade. O tantra, com sua vertente de contestação, pode ser um aliado neste processo. Vale lembrar, aqui, que era disso que falávamos, no início do texto em relação às homossexualidades: não basta reivindicar um estatuto identitário que garanta direitos e conformidade às leis, mas também e principalmente é necessário criar uma nova ética homossexual, através de uma *áskesis*, em relação com a alteridade. Foucault (2014b) sugere que a questão não é procurar em si uma identidade que deva se tornar uma lei, um código que defina sua existência ou o modo como se relaciona; mas sim manter relações consigo mesmo que sejam de criação, de diferenciação. *Isto é resistência para o autor*: transformar a situação, participar ativamente do processo de constituição de si.

A ativação do “homem da ética” implica, por fim, uma vontade de cuidar da existência coletiva humana. Para Rolnik (1994) é necessário, para isto, uma coragem e uma espécie de amor pelo desconhecido, amor pela incerteza, amor pela existência, elaborada como uma obra de arte: uma nova suavidade. Aqui o trabalho reencontra problemas colocados em seu início: a importância de pensarmos práticas de vida e práticas em psicologia que lutem contra a redução da existência ao vetor do “homem da moral”, afirmando outras vias possíveis. Suely Rolnik (1994) aponta que enquanto operadores “psi” temos uma responsabilidade em relação a esta luta já que nosso campo de atuação é o de uma *oikos*-logia da subjetividade e nossas práticas podem operar a

viabilização das transformações necessárias no contemporâneo. E o yoga, como muitas outras práticas de si possíveis, pode ser um grande aliado nesta jornada.

A filosofia enquanto arte de viver parece algo leve, airado, gracioso; uma invenção de sujeitos ociosos, de bem com a vida, que não conhecem as diversas cores da aflição e do sofrer. Engano. Pensar radicalmente o viver como se deve desdobra-se na experimentação de si e na conversão da própria vida num campo de provas e dores – dores diferentes daquelas vividas pelos homens do rebanho que buscam na multidão, virtual ou real, um tipo de sossego ou de esquecimento de si.

Tony Hara

7) CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS E FINAIS

Como fazer falar um percurso de pesquisa que se fez *entre*, em meio a?

Acreditamos que esta foi a principal direção metodológica que norteia esta dissertação. Ao longo deste processo de pesquisa muitas questões foram produzidas e algumas foram atualizadas, porque já eram antigas. Abrimos este texto afirmando que algumas questões que o movimentam já nos acompanhavam há muito tempo e nos parece importante concluí-lo retomando a mesma afirmação.

Foi impossível de antemão delimitar uma metodologia precisa como pretende o trabalho científico (e este texto nunca pretendeu sê-lo). Sua metodologia acompanhou o próprio caminho; na verdade, arriscamos dizer que *sua metodologia é a própria caminhada*, feita passo a passo, que nos traz a este ponto onde considerações finais são elaboradas. Seguimos ao longo de toda a trajetória de pesquisa afirmando aquilo que Foucault apreendeu com os gregos: a escrita como prática filosófica e a filosofia como modo de vida. Esta dissertação registra a produção de um *êthos* pesquisador, eis a sua metodologia. Esta postura é, a nosso ver, aquela de um intelectual implicado em seu campo e em seu tempo, como propõe Foucault.

Uma pesquisa que se faz em meio à vida é uma pesquisa no gerúndio, sempre *em vias de*. O leitor atento tenha talvez reparado ao longo do texto uma profusão de verbos conjugados neste tempo verbal. Isto indica, a nosso ver, o tempo do processo de pesquisa, sua processualidade se constituindo no exercício do pensamento. Neste sentido as experiências vividas ao longo destes dois anos mantiveram o problema de pesquisa sempre vivo, transformando modos de agir-sentir-pensar que sempre (re)colocavam questões.

Qual a função de um exercício, quando praticado? Foi a partir desta questão colocada no início do mestrado em Psicologia Institucional que as direções metodológicas e o próprio problema de pesquisa começaram a ser traçados.

Foi a partir da leitura de Michel Foucault que esta questão emergiu no percurso desta pesquisa. Os modos como os gregos se relacionavam com os seus exercícios, implicados com a produção de um modo de vida, nos levou a pensar os modos como temos nos conduzido no contemporâneo, de onde surge outra pergunta, já levantada anteriormente: como temos nos conduzido? Portanto, se nos propomos a pensar como um exercício pode produzir um modo de viver, em sua função, pensamos também que ele é localizado em um tempo histórico com o qual se relaciona e no qual está inserido. Assim sendo, para dimensionar as produções de um exercício é preciso lançar luz sobre o tempo o que implica analisar, no contemporâneo, as relações produtivas no capitalismo. Para esta análise convocamos principalmente os autores Gilles Deleuze e Félix Guattari.

Pensamos que esta pergunta sobre os direcionamentos de um exercício ganhou densidade na medida em que o autor deste trabalho é psicólogo e praticante de yoga, como já dito. Portanto, a pergunta sobre as funções de um exercício foi elaborada em torno das práticas de yoga no contemporâneo e, para abordar o tema, buscamos uma perspectiva genealógica, como trabalhada por Michel Foucault. Desta forma, não visávamos buscar uma descrição cronológica sobre o yoga, tampouco visávamos buscar uma origem da prática antiga. Isso foi tema de um extenso capítulo. Lembramos que esta pesquisa assumiu um risco autoral na medida em que pinçou elementos históricos heterogêneos na construção de um campo de análise singular.

Buscamos unir a análise do capitalismo contemporâneo a esta abordagem genealógica em torno do yoga. Como o yoga, que é um conjunto de exercícios, se relaciona com a mercantilização da existência neste tempo que é nosso? Quais direções éticas podemos tomar para conduzir nossa existência no deserto contemporâneo?

Pensamos que estas perguntas podem servir a todas as pessoas que sentem alguma inquietação em relação ao modo como temos vivido. Portanto este texto buscou, em sua tessitura, uma aproximação entre leitores que pudessem vir de diferentes lugares, fossem eles acadêmicos, praticantes de yoga ou pessoas que não conheçam estes universos de referência. Para isto este

trabalho demandou paciência e cuidado e pensamos que isto define também direções metodológicas que foram seguidas. O texto pretendeu, assim, lapidar os conceitos dos autores já mencionados e também de autores indianos, visando aproximar os trabalhos nos campos da filosofia, da psicologia e do yoga dos leitores em geral.

O yoga é um campo de saber muito antigo e a transmissão de seus ensinamentos envolve muitos elementos simbólicos e também a execução de técnicas corporais precisas. Ora, como trazer estes elementos para o leitor, buscando conectá-lo ao texto? Para resolver esta questão usamos diferentes imagens ao longo de todo o trabalho, estejam elas incorporadas ao corpo do texto ou destacadas em páginas de papel vegetal.

Pensamos também que esta aproximação do texto com o leitor pôde ser efetivada através de diferentes tons textuais presentes neste trabalho. São diferentes suavidades impressas pelo autor em diferentes modos de condução da escrita, visando produzir quebras nos conceitos acadêmicos e também buscando aproximá-los da vida, em suas dimensões mais singelas e processuais. Pensamos que esta também é uma importante direção metodológica que atravessa a pesquisa realizada.

A pesquisa se configurou pouco a pouco como um convite à experiência, convocando o leitor a experimentar sensações através de palavras e imagens. Esta escolha metodológica visou produzir uma quebra nos modos já conhecidos de produção de saber como, por exemplo, a coleta de dados em um campo dado. Visamos produzir, assim, um texto que deslocasse o leitor para que ele mesmo se aproximasse dos conceitos aqui trabalhados. Esta aproximação entre experiência e saber atravessa todo o texto.

Mas do que “*o que*” foi feito, importa-nos *como* foi feito. Há indícios e pistas metodológicas presentes em pinceladas condutivas durante todo o texto. Isto não quer dizer que as referências do trabalho sejam dispersas ou que diferentes elementos metodológicos não o componham. Há, pelo contrário, miríades de referências que o atravessam, estejam elas no corpo do texto ou

em epígrafes e notas de rodapé. Afinal, não é assim que se constituem as nossas vidas, como gambiarras⁷⁵ de diferentes elementos heterogêneos?

Parecia-nos de certo modo muito simples buscar relatar, compilar ou retratar histórias de praticantes de yoga, seja por entrevistas, diários diretos ou imagens. A escolha de um só componente metodológico e de análise não seria suficiente para o exercício do pensamento a que nos propomos e poderia, inclusive, tolher este exercício; a obrigatoriedade de se analisar um só tipo de material poderia engessar o trabalho e fechá-lo às possibilidades de abertura que ele comporta. Neste sentido atravessam o texto diários do próprio autor, experiências coletivas vividas, diferentes conversas com as mais variadas pessoas em diferentes lugares, muitos elementos vistos e ouvidos. Se produzimos uma pesquisa em meio à vida, pequenos deslocamentos sensíveis como uma conversa calorosa ou um filme impactante podem ser matéria de expressão para pensamentos-sensações. Todas as referências abordadas compõem, de certo modo, ossos, músculos, tendões, nervos e articulações deste trabalho e também deste pesquisador.

Crítérios rigorosos nos acompanharam em momentos diferentes do trabalho. Muito estudo foi necessário. Na introdução, por exemplo, buscamos elaborar um panorama geral que situasse o leitor tanto na caminhada do presente autor e da elaboração de seu problema de pesquisa quanto na elaboração de direções políticas e éticas para uma vida e para o trabalho em psicologia. Mergulhamos nas obras de Michel Foucault a fim delas extrair os fios que compuseram seu pensamento ao longo de sua obra. Tarefa árdua que demandou *um meticuloso trabalho de revisão* de suas últimas entrevistas, no final da década de 1980, onde o autor olha retrospectivamente seu trabalho e lança luz sobre seus passos percorridos. Pensamos que esta revisão foi fundamental na medida em que consegue situar o leitor no pensamento do autor e na tradição filosófica em que nos inserimos, a lembrar, aquela que pergunta “o que temos feito neste tempo que é nosso?”.

⁷⁵ O termo “gambiarra” é utilizado aqui como uma tradução possível do termo francês *bricolage*, “uma palavra intraduzível em português que designa o aproveitamento de coisas usadas, partidas, ou cuja utilização se modifica adaptando-as a outras funções” (DELEUZE; GUATTARI, 2004, p. 7).

Em seguida, uma longa *revisão bibliográfica* foi elaborada a fim de situar este trabalho no contexto acadêmico contemporâneo. Depois, através de uma *perspectiva genealógica*, buscamos trazer elementos que nos auxiliassem a pensar o yoga em uma direção ética-estética-política. Em seguida, elaboramos uma *análise do contemporâneo* debruçada em diferentes situações que muitos de nós vivemos cotidianamente (como a perfuração involuntária de nossas retinas por *outdoors*) ou composta por elementos presentes na experiência de praticantes de yoga que habitam as cidades (como o contato com as imagens do glamuroso *yogi lifestyle* nas redes sociais). Atravessamos *aprendizagens* produzidas em um coletivo de agroecologia, no direcionamento de uma ética como cultivo no contemporâneo. E encerramos com *um estudo* sobre o termo “subjetivação” nos autores Michel Foucault, Félix Guattari e Gilles Deleuze, bem como conduzindo o leitor, *de forma narrativa*, por uma experiência imagética e sensitiva de uma prática de yoga, buscando aproximá-lo de “uma nova suavidade”.

Por tudo isto optamos por abordar as direções metodológicas ao final do texto, rompendo como os modos usuais de se fazer pesquisa: estas direções nada mais são do que um olhar retrospectivo para a caminhada empreendida.

Em um deserto de areias sempre movediças, nos parece que o importante é saber onde se está pisando, criando no caminho alguns estratos de ancoragem, mesmo que provisórios. Os processos de captura do capitalismo contemporâneo nos rodeiam a todo tempo e com eles é difícil conviver. Por isto é necessária uma certa atenção e uma crítica permanentes: precisamos pensar e repensar os valores o tempo todo. Sobre isto tratou este texto.

Pensamos que considerações podem ser retiradas de diferentes pontos do texto e não pretendemos aqui elaborar uma grande conclusão que finalize este processo de pesquisa. Ele se deu em meio a uma vida e continuará operando indefinidamente.

Pensamos também, ao olhar para o caminho percorrido, que este texto opera como um grande *guia de prudência* a quem se aventurou a lê-lo. Caso você tenha chegado até aqui, após acompanhá-lo linha após linha, agradecemos. Este guia de prudência pode servir, a nosso ver, tanto aos praticantes de yoga

como aos praticantes de quaisquer modo de vida. Também pode servir aos psicólogos que buscam engendrar um mundo outro, bem como a todas as pessoas que vivem e caminham neste deserto contemporâneo e que têm alguma coragem em se aventurar por territórios desconhecidos. Que este texto possa servir para nos aproximar, como se ele fosse um mapa provisório que nos mostrasse as dunas e os oásis onde as caravanas do deserto podem se encontrar.

Este texto também buscou cuidar para não estabelecer valores universais que pretendam guiar as condutas de quem os lê. Tampouco pretendeu definir que um caminho no yoga é a chave para viver o contemporâneo. Ele é um diário, apenas um registro possível, uma superfície de reflexões, um exercício do pensamento. Pensamos ter deixado isto claro ao longo de todo o texto. Caso isto não tenha saltado aos seus olhos, por gentileza, nos informe.

De modo algum pretendemos que a leitura do contemporâneo produzida neste texto servisse para desanimar o leitor. Pelo contrário: ela visa uma convocação para a experimentação ativa da vida. Pensamos aqui que não é sequer necessária uma prática corporal, com um conjunto de técnicas de movimento, para operar esta experimentação da vida.

Demos muitas pistas ao longo do texto que podem direcionar um exercício de constituição ética. Os gregos, inclusive, não possuíam um conjunto de práticas corporais específicas como encontramos no conjunto do yoga. Discutimos “práticas corporais” ao longo de todo o texto por sabermos que o yoga é um tipo de prática corporal e o abordamos como tal. Entretanto, como bem pontuou Foucault, há diferentes exercícios possíveis que podem operar efetivas transformações nos modos de viver. Uma única coisa é necessária, enfim: uma *áskesis*. Constância, cultivo, insistência, atenção e exercício na própria imanência do mundo.

Buscamos afirmar a importância do cultivo de um modo de existência, seja como for, empenhado na processual produção uma vida não-fascista. Eis a chave da prudência: estar, a todo tempo, atentos aos modos como conduzimos nossas relações. Fazemos isto, dizemos aquilo, em quê implica? Como produz

a realidade? Perguntas a nos acompanharem por toda a vida, que indicam a preocupação com a produção de um *êthos*, de um modo de viver.

Uma elaboração estética de uma “bela existência” estaria, a nosso ver, presente como potência em toda e qualquer prática corporal contemporânea, podendo ser efetivada através de uma atenção ao presente, na processual transformação de si. Para nós tal elaboração se fortalece na medida em que é produzida em coletivo.

Parece-nos, portanto, que simplesmente executar um conjunto de técnicas ou realizar um conjunto de práticas corporais não é garantia de uma construção processual de um si como foco de resistência. Como traçar caminhos de invenção de *êthos* contemporâneos?

Todos os filósofos falam sobre a vida reta. Esse é o grande ideal. E o que é a vida reta? É a retidão, é a coerência quase que brutal entre o que você diz e o que você faz, a coerência entre o pensar e o agir. [...] É o “como fazer” que define a coerência entre o pensar e o agir (HARA, 2012, p. 112, grifos nossos).

Talvez a partir deste delineamento, de um “como agir”, onde vida e filosofia se imbricam, onde práticas corporais e cultivo se implicam, talvez, aí, seja possível criar relações com aberturas de autonomia, relações consigo não-endividadas com imagens e modos-subjetividade mercadológicos, tampouco relações pautadas na produção de um modo empresarial de se relacionar consigo e com o mundo. Parece-nos, portanto, que a principal pista deixada por Michel Foucault seja perguntar-se, a todo tempo, se as relações estabelecidas em uma *áskesis* dependem de regras coercitivas, morais, exteriores à experiência, ou se estas relações são facultativas, cultivadas a partir do contato consigo e da percepção do corpo no mundo. Talvez aí possamos experimentar uma prática de liberdade.

Não seria esse um elo que nos faz pensar, como Guattari (2005), em uma *encarnação da vida para si*? Isto nos leva a retomar o tema central deste texto, o yoga, delineando a diferença entre cultivar um *êthos yoguin* e viver um *lifestyle yogui* da moda. Por um lado, atuar em um exercício coletivo de produção de um certo modo de ser e viver singulares; por outro, a produção de

uma vida referenciada pelas imagens capitalísticas, vinculadas a sistemas de referência serializados. Não seria o caso de estabelecer um maniqueísmo entre as duas perspectivas, mas sim de colocar sempre em análise como temos nos produzido em meio a estes pólos, como estamos vivendo neste tempo que é nosso.

*Tudo é uma questão de manter
A mente quieta
A espinha ereta
E o coração tranquilo*

Walter Franco

*Tudo é uma questão de sangue. Não é fácil ser um
homem livre: fugir da peste, organizar os encontros,
aumentar a potência de agir, afectar-se de alegria,
multiplicar os afetos que exprimem ou encerram um
máximo de afirmação.*

Gilles Deleuze

8) APÊNDICE: UMA ESCRITA DE MESTRIA

Havia dias em que a escrita fluía como um rio sem barragens. Havia dias em que ela emperrava, como se tivesse encontrado uma represa. Outros dias avançava lenta, como um rio de lama, com idéias turvas e palavras imprecisas. Havia dias em que seguia límpida, clara, óbvia. Bom, já escrevemos um tanto para saber que todos esses movimentos são importantes e nenhum é melhor que o outro. Fazem parte do *escrever*.

Sinto que a escrita estava sempre se operando em mim (e ainda opera, ainda hoje, após finalizar a dissertação). Na verdade, sinto o problema de pesquisa funcionando a todo tempo como uma máquina incessante. Máquina-problema. Enquanto durmo, ela às vezes funciona em meus sonhos, quando me vejo sendo avaliado pela banca; às vezes, enquanto finalizava o texto, era preciso acordar à noite, levantar e escrever algo meio psicografado em meu caderno de anotações, para só assim restabelecer a tranquilidade e descansar. Isto se tornou muito freqüente no processo final de escrita: logo eu, que nunca havia sofrido de insônia, às vezes acordava esgotado sentindo que havia passado a noite toda de frente ao computador balbuciando palavras imprecisas. Ao tomar banho, ao ler um livro, ao ver um filme, ao cozinhar, ao andar na rua, lá estava a máquina funcionando, rangendo, formulando questões, tecendo linhas dissertativas. Conversava com pessoas, com elas falava daquilo que vinha pensando e sentindo sobre a escrita de mestria.

Foi só começar a escrever pra dar início a este turbilhão. Ainda pensando na escrita como um rio, sinto agora que mesmo quando ele está aparentemente estancado, há ainda turbilhões na água, escondidos sob uma aparente superfície sem movimento. É que já sabemos disso, movimentos sempre há, mas às vezes são imperceptíveis. Quando se avolumam, estes turbilhões ganham força e irrompem na superfície da água, deslocando as linhas e redimensionando a vida e o problema de pesquisa.

De início pensava que me bastaria estabelecer dias e horários certos para sentar-me à mesa e dissertar. Como se escrever fosse incorporar um burocrata que sabe exatamente onde estão os is para pôr os pingos. Ou como se

escrever fosse descrever realidades prontas, definidas, descoladas do tempo, somente esperando para ganhar palavras. Acho que é assim que pensam os órgãos de fomento à pesquisa. Deles eu rio. Antes de ser uma função de um funcionário público, afirmo que a escrita viva se faz nos movimentos que deslocam o problema de pesquisa e fazem-no mutante, em constante processo de produção. Um tempo vivo, muitas vezes conflitante com o relógio e com os prazos e com toda essas questões de controle institucional.

Procurava sentar-me à mesa todos os dias, mas seguindo de acordo com os ritmos possíveis. Se estava muito cansado, descansava. Se precisava preparar o almoço, então o fazia. Havia dias em que ficava horas concentrado, escrevendo, pensando. Havia dias em que nada acontecia, então fazia outra coisa. Em geral, sentava-me à mesa à tarde, por não gostar de escrever à noite. Entretanto, no processo final, o silêncio das noites se tornou boa companhia também. Antes de sentar, ia à cozinha e aquecia água para um mate, minha cuia companheira de estudos. Café só às vezes: fico muito acelerado. As manhãs sempre foram reservadas para as atividades físicas e para as meditações.

Parece-me que, por estar vivo, o problema de pesquisa precisa, por um lado, de tempo para ganhar contornos e, por outro lado, quer sempre novas ligações com outras forças. Há um centro, uma linha que organiza a experiência do pesquisar, só que essa linha busca a todo tempo outras linhas, num processo de conexão louco. De um livro que lia, vários outros pediam para ser lidos, e via-me com pilhas de livros ao meu lado, todos buscando uma parcela de escrita, todos querendo uma pequena dose de referência em meu texto. Às vezes os livros pareciam me engolir, logo eu, que já os engoli tanto. Às vezes eram as memórias que me surgiam e que traziam tantas outras que ficava sem saber por onde começar a produzir uma narrativa. Outras vezes eram pessoas que encontrava pelos caminhos e que me contavam coisas ou sugeriam referências. Muitas delas surgiam assim: encontrava alguém, expunha os problemas e descobria alento em textos que me eram sugeridos. Às vezes me sentia, enfim, como um computador que pirasse de repente, fazendo abrir janelas sobre janelas em seu ecrã, sem um cursor que as pudesse fechar:

muito contemporânea essa imagem da cognição, essa forma de viver um problema de pesquisa. Estou mesmo imerso em meu tempo.

Pausa. De tudo que li, de tudo que vivi, o que realmente compõe o texto? Bom, talvez tudo. Entretanto, como? Há muitas forças que permanecem como turbilhões e que não ganham expressão escrita: são como que os motores silenciosos da máquina-problema. Há outras que emergem quase sozinhas no processo e ganham forma-palavra. Há outras que são forças desconhecidas, das quais é preciso se aproximar para delas extrair possibilidades de composição. Forças-conceitos, forças-gente, forças-sensações, forças-pensamento, forças-intuições. Para escrever é preciso peneirar. Nesses tempos de tantas janelas abertas, parece-me mais eficiente exercitar forças para fechar algumas. Nem tudo que vivi, nem tudo que li entrou no texto que entrego agora. Ia afunilando a escrita, lapidando o texto, aparando as arestas. A escrita aos poucos se configurou como um exercício de “recolher a leitura feita e de se recolher nela” (FOUCAULT, 2012a, p. 146).

Por muitas vezes encontrei forças e alento nas próprias palavras escritas e transcritas por mim. Várias dificuldades me encontraram no percurso do mestrado e por muitas vezes duvidei que fosse possível ou até desejável concluir esta etapa. Quando duvidava, retornava ao texto e reencontrava trechos da sabedoria antiga que me impulsionavam a seguir em frente (isso acabou de acontecer agora há pouco e por isso escrevi este parágrafo). Por mais de uma vez convivi com mortes na família, por mais de uma vez pessoas muito próximas adoeceram, por mais de uma vez perdi um amor para a vida. Mas retornava ao texto e me via incorporando frases como “a impermanência é uma árdua realidade”, como escreve Satyananda, ou “aprender com as experiências é o caminho de um homem do conhecimento”, como sugere Carlos Castañeda, e seguia estudando e escrevendo e buscando praticar aquilo que lia. Hoje, após tanto escrever e digerir a escrita, consigo entender e sentir a força das palavras de Michel Foucault, que estão presentes na epígrafe que abre esta dissertação:

O papel da escrita é construir, com tudo o que a leitura constituiu, um “corpo”. E é preciso compreender esse corpo não como um corpo de doutrina, mas sim – segundo a metáfora da digestão – como o próprio corpo daquele que, transcrevendo suas leituras, delas se apropriou e fez a sua verdade delas: a escrita transforma a coisa vista ou ouvida “em forças e em sangue” (FOUCAULT, 2012a, p. 148-149).

Em forças e sangue muitas leituras se tornaram. Se antes pensava que “saber algo” estava vinculado a um grande volume de leituras acumulado, hoje percebo que o saber só faz sentido, só vale na medida em que encontra vida pra pulsar junto. Penso, agora ao escrever, que isto sempre esteve presente em minha formação como psicólogo também e só ganhou mais força na produção desta dissertação. Afinal, a psicologia enquanto prática de vida pode ser também produtora de um *êthos*, caso os saberes sirvam para operar uma transformação nos modos como nos conduzimos na vida. Enfim, talvez fosse isso que Foucault dizia ao comentar que, para os gregos, um saber só é útil na medida em que produz o *êthos*. Palavras são formas-pulsação que fazem corpo com a gente.

Há ainda uma dimensão do escrever que vale ser lembrada: a do silêncio e da solidão. Mas não é de uma solidão vazia e amedrontadora que falo. É de uma solidão extremamente povoada, recheada de vozes vindas de muitos tempos e espaços distintos. Aprendi isto com a escrita, passando horas a fio cara a cara com o computador, os cadernos e os livros. Às vezes, por um tempo em que morei sozinho e sem *internet*, passava mais de um dia sem ver ou conversar com ninguém, imerso em um processo que pedia o dedilhar das teclas e o fechar da boca. Lembro-me aqui de Nietzsche (2013), dizendo que a gestação intelectual pede mesmo este “fechar-se entre muros de alguma forma”. Um pequeno vacúolo de não-comunicação⁷⁶, afastado de distrações.

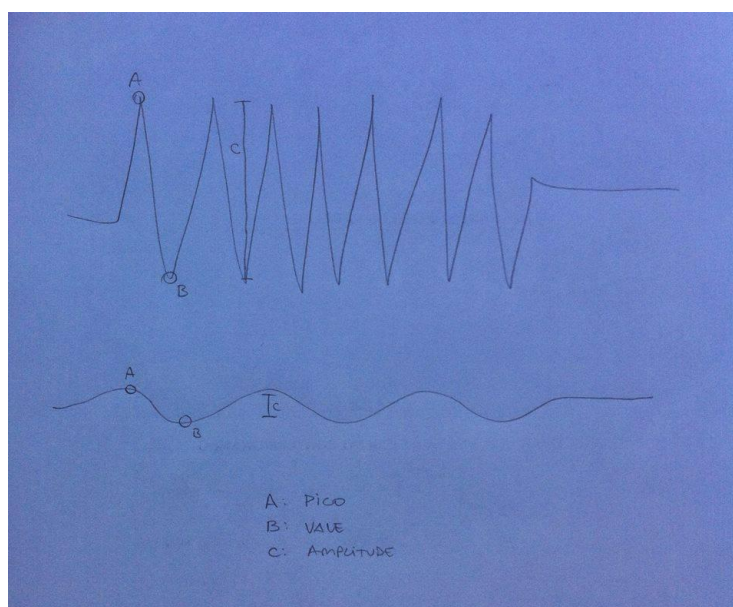
E quem vai ler tudo isso, afinal? Lembro-me de alguns amigos dizendo que textos de dissertação e tese são lidos somente pelo autor, pela orientadora e pelos membros da banca. É pra isso que escrevo então? Não. Se escrevo é pra afirmar a possibilidade de uma existência, é para dialogar com os processos que atravessam nosso tempo, é para criar conexão com outras pessoas e outros processos, é para dar força a outros coletivos. Talvez por

⁷⁶ Referência a Gilles Deleuze (2010).

pensar assim é que vejo como desafiador esse processo de escrever uma dissertação pública, pois justamente por ser pública é que ela pede generosidade. Falo de generosidade no sentido de haver, neste exercício de escrita, uma vontade de desdobrar o vocabulário acadêmico, tornando o texto fluido e acessível, tanto para mim quanto para os outros, pra fazê-lo encontrar mais gente.

Há uns dias estava pensando em como o texto foi se organizando, pouco a pouco. Veio-me uma imagem de uma onda de rádio de alta frequência, onde os picos e vales estão bem próximos em longitude, porém muito longe uns dos outros, na medida em que para sair de um ao outro, é preciso descer e subir longas amplitudes, com bruscas passagens. Este texto pareceu-me assim em alguns momentos. Sendo os picos e vales os conceitos e idéias centrais do texto, e a própria onda o fio condutor do trabalho. Por mais que propusesse um outro ritmo de escrita e um outro ritmo de leitura, mais pausado, o texto esteve muitas vezes em alta frequência. As leituras da orientadora, da banca de qualificação, dos amigos e dos familiares eram a baliza que me orientavam na desaceleração da escrita.

Figura 14 – Ondas e frequência de escrita.



Fonte: elaborado pelo autor.

Tal imagem me auxilia, hoje, a pensar que exercitar uma escrita acessível talvez seja baixar a frequência da onda, diminuindo as amplitudes, ampliando as longitudes e fazendo mais suaves as transições entre os picos e os vales. Assim os parágrafos se alongam, a idéias e os conceitos são mais gastos, mais trabalhados, e o exercício de mestria se faz com mais cautela e dedicação ao leitor. Afinal, é isso que é preciso exercitar ao convocar outros a um exercício de pensamento. Parece-me, hoje, que um dos papéis de um mestre, como instrutor e provocador do pensamento, é o de se colocar na posição de alguém que lapida, sensivelmente e em coletivo, as pedras brutas conhecidas como “conceitos”, transformando-as em gemas que sejam utilizáveis na vida.

Estive imerso neste desafio. Pensei em desistir algumas vezes, por parecer difícil. E às vezes é difícil. Mas era disto mesmo que eu estava a fim no fim das contas, deste longo e laborioso exercício. Lembro-me de uma observação feita por Janaína Mariano, quando na banca de qualificação apontava algumas falhas no texto e dizia não ser demérito algum o fato dela ter encontrado pontos a serem trabalhados: afinal era disso mesmo que estávamos afim, de exercitar o pensamento na escrita. Talvez o yoga tenha me ensinado também a perceber os obstáculos e os bloqueios com parcimônia para, então, encará-los de frente, tomando-os como produtores de aprendizado. Parágrafos inteiros escritos e deletados, ou três parágrafos que são cortados e se resumem em um, ou blocos de parágrafos que ficam sem lugar, pairando em um arquivo paralelo na pasta do mestrado no *desktop*. Às vezes, quando estava difícil, me parecia mais sensato sair da cadeira e fazer outras coisas.

Gosto de arrumar a casa quando a escrita estagna. Ligo um som alto, com músicas que saiba a letra de cor, pra poder cantar junto enquanto limpo. Saio da mesa, passo a mão na vassoura, varro todos os cômodos, depois passo um pano no chão. Terminado isso, lavo as louças acumuladas na pia, limpo o fogão, limpo a pia, seco as louças, guardo as louças. Um pano úmido sobre os móveis (não sobre os livros, tenho uma coleção, ficam sempre empoeirados). Por fim, o banheiro. Terminado lavando o box e tomando um banho gelado.

Às vezes também gosto de sair de casa. Uma ida ao supermercado ou à padaria, pra me distrair com as caras das pessoas ou com as embalagens nas

prateleiras. Os passos ajudam e mantêm o problema em movimento, alimentando os turbilhões sob a superfície da represa. Andar na praia, dar um mergulho no mar, pedalar e sentir o vento na cara. “Um pouco de ar livre, uma relação com o exterior” (DELEUZE; GUATTARI, 2004, p. 7).

Yoga e outras atividades físicas praticava sempre, pois sinto que o movimento dos músculos alivia as tensões e mantém o problema de pesquisa energizado. Segui um pouco as direções de Nietzsche: “ficar sentado o menos possível; não dar crédito a nenhum pensamento que não tenha surgido ao ar livre e quando se faz livremente exercícios físicos – quando os músculos não participam igualmente dessa festa” (NIETZSCHE, 2013, p. 58). O período final de escrita da dissertação me pedia muita atividade física, principalmente à noite. Passava horas a fio de frente ao computador durante o dia e precisava sempre de uma pausa noturna. Uma pausa ativa. Fazer musculação e praticar yoga me faziam distribuir os pensamentos pelo corpo, ajudavam a dissolver os nós que eu encontrava na escrita (e na barriga e no peito) e oxigenavam as idéias.

Passar um tempo com o namorado e dormir com ele também ajudava muito. Conversar com os amigos, sempre. Ver um filme também ajuda nestas horas. Dia desses fui ao cinema ver um *blockbuster*, um desses filmes hollywoodianos bobos, pensando que iria descansar da escrita, ledo engano: acompanhavam-me Foucault e Deleuze, cada um sentado em uma poltrona, cochichando em meus ouvidos sobre o governo de si e dos outros e sobre as sociedades de controle. Isso tudo também é escrever. É (re)povoar a escrita, é arejar o pensamento.

Sinto que estou aprendendo a convocar os outros a pensar comigo, e o mestrado foi só o início de uma jornada que quero levar pra vida. Percebi, inclusive, que neste processo de escrita ficou mais fácil conversar com os outros sobre o que eu vinha estudando, simplificando os conceitos através dos encontros. O estágio em docência⁷⁷ também me ensinou isto. Talvez a escrita seja uma proposta de digestão coletiva, não sei bem. A gente nunca escreve

⁷⁷ Um das disciplinas obrigatórias em um mestrado se chama “estágio em docência” onde o orientando oferece uma disciplina para o curso de graduação (psicologia, no nosso caso), junto ao orientador.

sozinho, mesmo; estamos sempre povoados de multidões. Como um inseto que joga seu estômago pra fora e então, meio fora meio dentro, digere aquilo que o fortalecerá. Sinto que escrever é uma reunião de insetos com estômagos em dobras dentro-fora próximas umas das outras. Escrever é um tanto escatológico.

Convocar os outros a pensar junto é um exercício de generosidade e paciência. Generosidade-paciente-em-digestão-escatológica-coletiva: assim defino a escrita. Percebo que no processo de tornar-se mestre as coisas acontecem em outros tempos. Tateava uma imersão. É relativamente fácil produzir análise com o vivido e sobre o contemporâneo entre amigos psicólogos, pra quem meia palavra já basta. Só que percebo, hoje, que tornar-se mestre é abrir-se para diálogos com muitos outros interlocutores que vêm de muitos outros lugares e para quem as coisas não são tão óbvias. Afinal, nem para mim eram, já que escrevo hoje a partir de uma história de acoplamentos com a psicologia, com suas desconstruções e experimentações. Isso de achar as coisas óbvias é bem arrogante, e de arrogância a Academia está bem cheia. É preciso aprender a rachar as coisas e a convocar os outros a *desobviozar* as coisas. Afinal, concordo um pouco com Foucault (1988, p. 288): “o papel de um intelectual é mudar alguma coisa no pensamento das pessoas”. Por isso, pra quem escrevo? Com quem escrevo? Que intercessores são importantes na produção desse texto? Quais estômagos são convocados? E aí, neste processo, fui buscando formas de conduzir o leitor nas linhas que produziram esta dissertação, refazendo as maneiras de pensar e de conversar que antes tinha pra mim como certas.

Tudo isso fala de um processo de experimentação de escrita que precisa ser praticado. A escrita, como qualquer outra coisa, é uma prática, e precisa ser exercitada. Trago isso das minhas experiências com práticas corporais: sei que quanto mais se pratica, mais se pratica. Aos poucos se incorpora as técnicas, os ritmos, as pausas. Encontro eco destas experiências nos escritos de Foucault (2012a) quando ele diz que nenhuma técnica e nenhuma habilidade profissional pode ser adquirida sem exercício. Uma escrita filosófica, uma escrita movimentada em um problema de pesquisa-vida, necessita um treino de si sobre si mesmo, uma *áskesis*, como qualquer outro exercício. Deve-se

meditar, escrever e exercitar, como aponta Epicteto (apud Foucault, 2012a), sendo estas três atividades obrigatórias para o exercício da filosofia.

Há ainda outras coisas que dizer sobre o processo de escrita de mestria: muito se passa em um mestrado, coisas que às vezes não ganham escrita, como se sua importância fosse secundária à produção de um belo texto dissertativo. Digo algo: há, sob a beleza final de um trabalho, muitas hesitações, pausas, dúvidas, angústias e dores que atravessam este período de dois anos. Será que não é importante dizer que escrever tira o sono, que faz a gente esquecer de comer e até de beber água? (Regra de prudência para quem escreve: sempre se sentar com um jarro d'água ao lado). Que escrever às vezes irrita, desespera, produz insegurança? Que às vezes faz a gente brigar com nossos amados? Muitas forças em jogo neste processo. Em sangue se transformam as experiências e leituras e com sangue se escreve uma dissertação.

Por fim, escrevo que coragem, perseverança e força de vontade são as características de um *yoguin* e, pelo o que venho aprendendo, também de um escritor.

Para mim só existe o percorrer os caminhos que têm coração, qualquer caminho que tem coração. Por ali eu viajo e para mim o único desafio que vale a pena é percorrer toda a sua extensão. E por ali viajo, olhando, olhando, arquejante.

Carlos Castañeda

9) REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABREU, C. F. *Morangos Mofados*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2013.
- ALMEIDA, A. *Apostilas do curso de formação em Shivam Yoga*. Ouro Preto: Shivam Yoga Ashram, 2012.
- CASTAÑEDA, C. *A erva do diabo*. [S.l.]: Círculo do Livro, [1975].
- CÉSAR, J. M. *Processos grupais e o plano impessoal: a grupalidade fora do grupo*. (Dissertação de mestrado) – Universidade Federal Fluminense, Rio de Janeiro, 2008.
- CHRISTENSEN, H; DE GROOT, J. *Yoga, spiritual balance of contemporary consumers: a Critical Inquiry on contemporary consumers*, 2006. Dissertação (Mestrado em Economia e Administração) – Lund University, Lund, 2006.
- CRARY, J. *24/7: capitalismo tardio e os fins do sono*. São Paulo: Cosac-Naif, 2015.
- DANIÉLOU, A. *Shiva e Dionísio: a religião da natureza e do Eros*. São Paulo: Martins Fontes, 1989.
- DELEUZE, G. *Conversações*. 2 ed. São Paulo: Ed. 34, 2010.
- _____. *Foucault*. São Paulo: Brasiliense, 1988.
- _____. *La subjetivación: curso sobre Foucault III*. Buenos Aires: Cactus, 2015.
- DELEUZE, G.; GUATTARI, F. *O Anti-Édipo: capitalismo e esquizofrenia 1*. Lisboa: Assírio e Alvim, 2004.
- DELEUZE, G.; PARNET, C. *Diálogos*. Lisboa: Editora Relógio D'água, 2004.
- DE ROSE, L. S. A. *Faça yoga antes que você precise*. São Paulo: Editora União Nacional do Yôga, 1995.
- DONAHAYE, G.; STERN, E. *Gurujī: a portrait of Sri.K. Pattabhi Jois through the eyes of his students*. New York: North Point Press, 2013.
- FAVRE, R. *Trabalhando pela biodiversidade subjetiva*, 2010. Disponível em: <<http://laboratoriodoprocessoformativo.com/2010/12/trabalhando-pela-biodiversidade-subjetiva/>>. Acesso em 08/12/2015.
- _____. Um corpo na multidão; do molecular ao vivido. *Interface*. São Paulo, v.15, n.37, p. 621-8, abr./jun. 2011.
- FILHO, K. P. *Considerações acerca do cuidado de si mesmo contemporâneo*. In: *Ética e subjetividade: novos impasses no contemporâneo*. TEDESCO, S.; NASCIMENTO, M.L. (Org.). Porto Alegre: Sulina, 2009.

FOUCAULT, M. *Microfísica do poder*. MACHADO, Roberto (Org.). Rio de Janeiro: Edições Graal, 1979.

_____. *Nascimento da biopolítica*. 2 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

_____. *A hermenêutica do sujeito*. 2 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

_____. *A coragem da verdade*. São Paulo: Martins Fontes, 2011.

_____. *A escrita de si*. In: *Ditos e Escritos V: Ética, sexualidade e política*. MOTTA, M.B. (Org.). Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2012a.

_____. *A ética do cuidado de si como prática de liberdade*. In: *Ditos e Escritos V: Ética, sexualidade e política*. MOTTA, M. B. (Org.). Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2012b.

_____. *A tecnologia política dos indivíduos*. In: *Ditos e Escritos V: Ética, sexualidade e política*. MOTTA, M. B. (Org.). Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2012c.

_____. *As técnicas de si*. In: *Ditos e Escritos IX: Genealogia da ética, subjetividade e sexualidade*. MOTTA, M. B. (Org.). Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2014a.

_____. *Michel Foucault, uma entrevista: sexo, poder e a política*. In: *Ditos e Escritos IX: Genealogia da ética, subjetividade e sexualidade*. MOTTA, M. B. (Org.). Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2014b.

_____. *O que são as luzes?*. In: *Ditos e Escritos II: Arqueologia das ciências e história dos sistemas de pensamento*. MOTTA, M. B. (Org.). Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2005.

_____. *O retorno da moral*. In: *Ditos e Escritos V: Ética, sexualidade e política*. MOTTA, M. B. (Org.). Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2012d.

_____. *O cuidado com a verdade*. In: *Ditos e Escritos V: Ética, sexualidade e política*. MOTTA, M. B. (Org.). Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2012e.

_____. *O sujeito e o poder*. In: *Ditos e Escritos IX: Genealogia da ética, subjetividade e sexualidade*. MOTTA, M. B. (Org.). Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2014c.

_____. *Uma estética da existência*. In: *Ditos e Escritos V: Ética, sexualidade e política*. MOTTA, M. B. (Org.). Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2012f.

_____. *Sobre a genealogia da ética: um resumo do trabalho em curso*. In: *Ditos e Escritos IX: Genealogia da ética, subjetividade e sexualidade*. MOTTA, M. B. (Org.). Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2014d.

_____. *Verdade, poder e si mesmo*. In: *Ditos e Escritos V: Ética, sexualidade e política*. MOTTA, M. B. (Org.). Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2012g.

GANDHI, V.; CARMEL, B.; COLTHURST, B.. *Kumaré*. [Filme-vídeo]. Produção de Bryan Carmel e Brendan Colthrust, direção de Vikram Gandhi. Estados Unidos, 2011. 84 min, color, som.

GUATTARI, F. *As três ecologias*. 20 ed. Campinas: Papirus, 2009.

_____. *Caosmose: um novo paradigma estético*. 2 ed. São Paulo, Editora 34. 2012.

GUATTARI, F.; ROLNIK, S. *Micropolítica: cartografias do desejo*. 7 ed. rev. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2005.

GROS, F. *Situação do curso*. In: *A hermenêutica do sujeito*. FOUCAULT, M. 2 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

HADOT, P. *O que é a Filosofia Antiga?* São Paulo: Ed. Loyola, 1999

HARA, T. *Ensaio sobre a singularidade*. São Paulo: Intermeios; Londrina: Khan Editora, 2012.

MISHRA, K. *Kashmir Saivism: the central philosophy of tantrism*. Varanasi: Indica Books, 2011.

ORTEGA, F. *O corpo incerto: corporeidade, tecnologias médicas e cultura contemporânea*. Rio de Janeiro: Editora Garamond, 2010.

RIO, M. *Mesa-redonda no ICBA*. Salvador: 14 set. 1982. In: GUATTARI, F.; ROLNIK, S. *Micropolítica: cartografias do desejo*. 7 ed. rev. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2005.

RODRIGUES, C.; TEDESCO, S. *Por uma perspectiva ética das práticas de cuidado no contemporâneo*. In: *Ética e subjetividade: novos impasses no contemporâneo*. TEDESCO, S.; NASCIMENTO, M.L. (Org.). Porto Alegre: Sulina, 2009.

ROLNIK, S. *Cidadania e alteridade: o psicólogo, o homem da ética e a reinvenção da democracia*. In: *A cidadania em construção*. SPINK, M.J.P. (Org.). São Paulo: Cortez, 1994.

ROLNIK, S. *O mal-estar na diferença*, 1995. Disponível em <<http://www.pucsp.br/nucleodesubjetividade/Textos/SUELY/Malestardiferenca.pdf>>. Acesso em 5/12/2015.

SÁENZ, J. O. *Notas para una genealogía de las prácticas de si*, [2014]. Disponível em <http://www.academia.edu/5986742/Notas_para_una_genealog%C3%ADa_de_las_pr%C3%A1cticas_de_si>. Acesso em 22/02/2016.

SARASWATI, S. S. *Asana, pranayama, mudra, bandha*. Belo Horizonte: Satyananda Yoga Center, 2009a.

_____. *A systematic course in the ancient tantric techniques of yoga and kriya*. Bihar: Yoga Publications Trust, 2013.

_____. *Four chapters on freedom: commentary on the yoga sutras of Patanjali*. New Delhi: Yoga Publications Trust, 2008.

_____. *Kundalini Tantra*. Bihar: Yoga Publications Trust, 2007.

_____. *Taming the kundalini*. Bihar: Yoga Publications Trust, 2009b.

SARASWATI, S. S. *Karma Sannyasa*. Bihar: Yoga Publications Trust: 2006.

SENNET, R. *Carne e pedra: o corpo e a cidade na civilização ocidental*. Rio de Janeiro: BestBolso, 2008.

SINGLETON, M. *Yoga Body: the origins of modern posture practice*. Nova Iorque: Oxford University Press, 2010.

VAZQUEZ-FIGUEROA, A. *Tuareg*. Porto Alegre: L&PM, 2008.

WALTER, F. *Coração tranquilo*. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=oWSzROEIOP8>>. Acesso em: mar. 2016.

9.1) Artigos utilizados nas revisões bibliográficas

BERNARDI, M. L. D. ET AL. Efeitos da intervenção Hatha-Yoga nos níveis de estresse e ansiedade em mulheres mastectomizadas. *Ciência e Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro, V. 18, n. 12, dec. 2013.

BOEIRA, S. L.; MUDREY, D. Teoria da delimitação de sistemas sociais em duas unidades da Uni-Yôga. *Organizações e Sociedade*. Salvador, V. 17, n. 52, jan./mar. 2010.

CARVALHO, Y. M. Atividade física e saúde: onde está e quem é o “sujeito” da relação?. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Porto Alegre, V.22, n. 2, p. 9-21, jan. 2001.

FILHO, A. L. ET AL. O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da Educação Física. *Movimento*. Porto Alegre, v.16, n. 01, p. 11-29, jan./mar. 2010.

GODOY, D. V. ET AL. Ioga versus atividade aeróbia: efeitos sobre provas espirométricas e pressão inspiratória máxima. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*. São Paulo, V. 32, n. 2, mar./abr. 2006.

KOZASA, E. H. ET AL. Mind-body interventions for the treatment of insomnia: a review. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. São Paulo, V. 32, n. 4, dez. 2010.

OKIMURA-KERR, T.; OKUMA, S. S. Atitude crítica de idosos sobre atividade física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. São Paulo, V. 26, n. 4, out./dez. 2012.

SILVA, G. D.; LAGE, L. V. Ioga e fibromialgia. *Revista Brasileira de Reumatologia*. São Paulo, V. 46, n. 1, jan./fev. 2006.

SILVEIRA, M. S. The universalization of the bhakti yoga of Chaitanya Mahaprabhu: ethnographic and historic considerations. *Vibrant Virtual Brazilian Anthropology*. Brasília, V. 11, n. 2, jul./dez. 2014.

9.2) Teses e dissertações utilizadas nas revisões bibliográficas

AFONSO, R. F. *Yoga como proposta para melhora de sintomas do climatério em mulheres com queixa de insônia*, 2011. 41 f. Dissertação (Mestrado em Psicobiologia) – Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2011.

ARAUJO, M. A. *Itinerância no ashram: alimentando corpo e alma na Brahma Kumaris*, 2012. Tese (Doutorado em Sociologia) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2012.

CAMPANA, D. P. *Desenvolvimento e avaliação de projeto em qualidade de vida no trabalho (QVT)*, 2011. 188 f. Dissertação (mestrado em Engenharia de Produção) – Universidade de São Paulo, São Carlos, 2011.

CAVALARI, T. A. *Yoga: caminho sagrado*. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.

CAVALCANTE, A. G. B. *Terapia comunitária como alternativa de promoção de saúde e de cuidados para usuários em situação de sofrimento difuso*, 2012. 86 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Universidade de Fortaleza, Fortaleza, 2012.

CLEMENTE, M. *Yoga e vigor: corporeidade pluridimensional e as novas práticas em saúde*. Tese (Doutorado em Saúde Pública) – Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2011.

FARIAS, C. M. *O estilo de vida de praticantes e estudiosos de yoga*. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2011.

JORGE, H. M. F. *Práticas integrativas e complementares na gestação e parto: o desvelar da literatura e o espaço de atuação da doula*, 2012. 74 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Universidade de Fortaleza, Fortaleza, 2012.

LIBERMAN, F. *Delicadas coreografias: instantâneos de uma terapia ocupacional*, 2001. 304 f. Tese (Doutorado em Psicologia clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2007.

MARCONDES, R. *As práticas corporais no serviço público de saúde: uma aproximação entre a educação física e a saúde coletiva*, 2007. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2007.

MARSON, C. C. O. *Movimento Sahaja Yoga: mitologias, memórias e mediações culturais*, 2012. Dissertação (Mestrado em Memória, Linguagem e Sociedade) – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Vitória da Conquista, 2012.

MARTINS, R. F. *Algias posturais na gestação: prevalência, fatores de risco e tratamento das algias lombares e pélvicas pelo método do hatha-yoga*, 2012. 125 f. Tese (Doutorado em Tocoginecologia) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2012.

POLETO, C. W. R. *Brasil de sári: indianidades nos fluxos turísticos entre Brasil e Índia*, 2012. Dissertação (Mestrado em Estudos de Cultura Contemporânea) – Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, 2012.

PONTES, M. C. A. *O imaginário do hatha-yoga: um caminho de volta para o Cristo*, 2011. Dissertação (Mestrado em Ciência das Religiões) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2011.

RESENDE, C. M. *Saúde e corpo em movimento: contribuições para uma formalização teórica e prática do método Angel Vianna de Conscientização do Movimento como um instrumento terapêutico*, 2008. 185 f. Dissertação (Mestrado em saúde Coletiva) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2008.

ROCHA, K. K. F. *Efeitos da prática de yoga na memória e em parâmetros psicológicos e fisiológicos de homens saudáveis*, 2011. 100 f. Tese (Doutorado em Psicobiologia) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2011.

SANTAELLA, D. F. *Efeitos do treinamento em técnica respiratória do yoga sobre a função pulmonar, a variabilidade da frequência cardíaca, a qualidade de vida, a qualidade de sono e os sintomas de estresse em idosos*, 2011. 89 f. Tese (Doutorado em Pneumologia) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011.

SIMÕES, R. S. *Fisiologia da religião: uma análise sobre vários estudos da prática religiosa do yoga*, 2011. 160 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da religião) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2011.

VOLCOV, K. *As representações sociais da prática de yoga junto aos adolescente internos e funcionários da fundação casa*, 2011. 190 f. Dissertação (Mestrado em Educação e Saúde na Infância e Adolescência) – Universidade Federal de São Paulo, Guarulhos, 2011.

